



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Игринская средняя общеобразовательная школа №5

**«Рассмотрено»**  
на заседании ППк  
Протокол №1  
от «30» августа 2024г.

**«Согласовано»**  
Заместитель директора по УВР  
 /С.С. Васильева/  
«30 » августа 2024г.



**«Утверждаю»**  
Директор  
 /Т. В. Измestьева/  
Приказ №145  
от «30» августа 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
учителя Невоструевой Юлии Валентиновны  
к АООП НОО для обучающихся ЗПР (вариант 7.2)  
1 – 4 классы

Составитель:  
Невоструева Юлия Валентиновна

п. Игра, 2024

### **Пояснительная записка.**

Примерная рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы начального общего образования для обучающихся с ЗПР (далее – Программа, Примерная рабочая программа).

Программа разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598, вступил в силу 1 сентября 2016 г.);

Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями и дополнениями 10 июля 2023 г.)

2. Федеральная образовательная программа начального общего образования (далее – ФОП НОО) разработана в соответствии с Порядком разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, утверждённым приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный № 70809).

3. Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1023 Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Зарегистрировано в Минюсте России 21.03.2023 N 72654)> Федеральная адаптированная образовательная программа начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64100)

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286" (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69676)

5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 №1598 «Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (с изменениями и дополнениями от 08.11.2022)

6. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28)

7. Устав МБОУ Игринская СОШ №5 (шестая редакция), утв. Постановлением Администрации муниципального образования «Муниципальный округ Игринский район Удмуртской Республики» от 12.01.2022 г. №10

- 8. Федеральная рабочая программа начального общего образования по предмету «Адаптивной физической культуре», с учетом распределенных по классам проверяемых требований к результатам освоения Адаптированной образовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР.

## **II.1 Место учебного предмета в учебном плане**

На уровне начального общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 405 часов за четыре учебных года (вариант 7.1 АООП НОО ЗПР, три часа в неделю в каждом классе: 1 класс - 99 часов, 2 класс - 102 часа, 3 класс - 102 часа, 4 класс - 102 часа); и 504 часа в случае пролонгации периода обучения в начальной школе на 1 год (вариант 7.2

АООП НОО ЗПР, три часа в неделю в каждом классе: 1 класс - 99 часов, 1 дополнительный класс – 99 часов, 2 класс - 102 часа, 3 класс - 102 часа, 4 класс - 102 часа).

## **II.2 Характеристика психического и физического развития обучающихся с задержкой психического развития младшего школьного возраста**

Физическое развитие обучающихся с ЗПР характеризуется некоторыми особенностями. У них наблюдаются нарушения в развитии основных движений и мелкой моторики, формировании двигательных умений и навыков, нарушения осанки и координации, трудности при выполнении статических упражнений и др. У них отмечаются трудности контроля за двигательными действиями, проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве.

Можно выделить три группы обучающихся с задержкой психического развития.

1. Обучающиеся с ЗПР по **варианту 7.1**, достигшие к моменту поступления в школу уровня психофизического развития близкого к возрастной норме, у которых отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющиеся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Также у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Помимо перечисленных характеристик, у обучающихся могут отмечаться типичные, в разной степени выраженные, нарушения в сфере пространственных представлений, зрительно-моторной координации, нейродинамики, фонетико-

фонематическое недоразвитие и др. При этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.

2. Обучающиеся с ЗПР по **варианту 7.2**, уровень психического развития которых несколько ниже возрастной нормы. Отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). У обучающихся отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния. Возможна неадаптивность поведения, связанная как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперактивностью.

3. Обучающиеся с ЗПР по **варианту 7.2**, имеющие отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям. Для них характерны специфические особенности двигательного развития, связанные с имеющимся соматическим заболеванием. Как правило, наличие у обучающегося с ЗПР соматического заболевания осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития детей с ЗПР. Замедление темпа развития обуславливает стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Обучающиеся часто жалуются на усталость, головные боли, нарушения сна и резкое падение работоспособности. В ответ на чрезмерную школьную нагрузку может возникать переутомление. Таким образом, при обучении данной группы, прежде всего необходимы строгая регламентация учебной

нагрузки, профилактика переутомления, создание обстановки эмоционального комфорта как в школе, так и в семье, забота родителей об охране и укреплении физического и психического здоровья обучающегося. Прежде чем приступать к разработке индивидуального плана занятий адаптивной физической культурой, необходимо внимательно ознакомиться с показаниями и противопоказаниями к физическим нагрузкам.

Обучающиеся с ЗПР с нарушениями здоровья или инвалидностью занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

### **II.3 Планируемые результаты освоения программы**

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с ЗПР, разработанной образовательной организацией.

#### **Личностные результаты**

##### **Освоение социальной роли ученика проявляется в:**

- соблюдении школьных правил (выполнять на уроке команды учителя);
- старательности, стремлении быть успешным в физических упражнениях;
- подчинении дисциплинарным требованиям на уроках АФК;
- адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;
- бережном отношении к школьному имуществу, используемому на уроках.

**Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире** проявляется в:

- выбору одежды в соответствии с погодными условиями (например, при занятиях на улице);
- вовлеченности в спортивные события (в масштабах школы).

**Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни**) проявляется в:

- попытках содержать в порядке спортивную форму (аккуратно складывать, просить взрослых выстирать);
- стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам АФК, занятиям спортом, физическим упражнениям);
- ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербально и поведенчески негативное отношение к вредным привычкам;
- различении потенциально опасных ситуаций и прогнозировании их последствий (залезать на спортивные снаряды без достаточной подготовки и пр.).

**Сформированность самосознания, в т.ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях** проявляется в:

- осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
- осознании своего состояния (заболел бок от бега, закружилась голова и пр.);
- осознании затруднений (не получается определенное упражнение);
- разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;

- способности осознавать факторы и ситуации, ухудшающие физические и психологические возможности;
- возможности анализировать причины успехов и неудач.

#### **Сформированность речевых умений проявляется в:**

- умения транслировать правила подвижной игры, давать команды при работе в подгруппах и пр.

#### **Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации проявляется в:**

- возможности согласованно выполнять необходимые действия в паре и в малой группе (например, в эстафете);
- возможности контролировать импульсивные желания;
- корректном реагировании на чужие оплошности и затруднения;
- умения проявлять терпение.

#### **Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения проявляется в:**

- умения не употреблять обидные слова по отношению к другим людям;
- проявлении сочувствия к затруднениям и неприятностям других людей.

### **Метапредметные результаты**

Освоения программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования предполагает формирование у обучающихся универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных и коммуникативных), обеспечивающих овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР метапредметные результаты могут быть обозначены следующим образом:



**Сформированные познавательные универсальные учебные действия** проявляются в:

- понимании групповой инструкции к задаче, поставленной учителем;
- попытках сравнения и обобщения (например, эти упражнения на ловкость, а эти - на скорость);
- умении вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

**Сформированные регулятивные универсальные учебные действия** проявляются в:

- способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;
- способности соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

**Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия** проявляются в:

- овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения, объяснением;
- овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;
- овладении умением работать в паре (помогать партнеру);
- овладении умением работать в подгруппе (понимать, что победа в спорте зависит от согласованных действий и взаимопомощи);
- овладении умением адекватно воспринимать критику.

## Предметные результаты

### Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося с ЗПР на уровне начального общего образования

<b>Модуль тематический блок</b>	<b>Разделы</b>	Дифференциация требований к планируемым результатам занятий к группам обучающихся		
		<b>Вариант 7.1</b>	<b>Вариант 7.2</b>	<b>Вариант 7.2 (обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям)</b>
		<b>Предметные примерные планируемые результаты</b>		
<b>Знания об адаптивной физической культуре</b>	<b>Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека</b>	<p>- объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»;</p> <p>- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических способностей;</p> <p>- называет основные способы и</p>	<p>С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т.д.):</p> <p>- объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»;</p> <p>- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки,</p>	<p>С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т.д.):</p> <p>- объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»;</p> <p>- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки,</p>

		<p>особенности движений и передвижений человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;</li> <li>- называет основы личной гигиены;</li> <li>- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.</li> </ul>	<p>физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;</li> <li>- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;</li> <li>- называет основы личной гигиены;</li> <li>- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.</li> </ul>	<p>физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;</li> <li>- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;</li> <li>- называет основы личной гигиены;</li> <li>- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.</li> </ul>
	<p><b>Способы физической деятельности</b> <b>Самостоятельные занятия.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участвует в оставлении режима дня;</li> <li>- выполняет простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств с</li> </ul>

		<p><b>Самостоятельные игры и развлечения.</b></p> <p>туловища, развития основных физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводит под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</li> <li>- делает выводы о своем физическом развитии и физической подготовленностью - измеряет длину и массу тела, показатели осанки и физические качества;</li> <li>- умеет измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;</li> <li>- может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах).</li> </ul>	<p>основных физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</li> <li>- может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах);</li> <li>- соблюдает правила игры.</li> </ul>	<p>контролем состояния;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</li> <li>- может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах);</li> <li>- соблюдает правила игры.</li> </ul>
<p><b>Гимнастика</b></p> <p><b>элементами акробатики</b></p>	<p><b>с</b></p> <p><b>Организующие команды и приемы</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;</li> <li>- выполняет построение в шеренгу и колонну, задания в шеренге;</li> <li>- выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;</li> <li>- выполняет серию действий;</li> <li>- знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнения с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</li> <li>- выполняет простые перестроения в шеренге;</li> <li>- двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок;</li> <li>- удерживает статическую позу в</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнения совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</li> <li>- удерживает статическую позу в течение нескольких секунд;</li> <li>- знает простые пространственные термины;</li> <li>- двигается под музыку, старается</li> </ul>

		- выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега.	течение 10 секунд; - знает простые пространственные термины.	соблюдать ритмический рисунок; - наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках.
	<b>Акробатические упражнения</b> <b>Акробатические комбинации</b>	- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - проговаривает порядок действий; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд; - выполняет на память серию из 3-х упражнений; - выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога.		
	<b>Упражнения на низкой</b>	- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога	-Начинает выполнение упражнения по звуковому	- Начинает выполнение

	<p><b>гимнастической перекладине</b></p> <p><b>Гимнастическая комбинация</b></p> <p><b>Гимнастические упражнения прикладного характера</b></p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b></p>	<p>и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию;</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;</p> <p>- включается в игровую деятельность при выполнении упражнений;</p> <p>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности;</p> <p>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняет на память серию из 3-5 упражнений.</p>	<p>сигналу;</p> <p>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>-показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</p> <p>- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает это;</p> <p>- умеет работать с тренажерами;</p> <p>- проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.);</p> <p>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).</p>	<p>упражнения по звуковому сигналу;</p> <p>- с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</p> <p>- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;</p> <p>- включается в игровую деятельность;</p> <p>- работает с системой поощрений;</p> <p>- выполнение упражнений под музыку с направляющей помощью;</p> <p>- подбирает одинаковый инвентарь или инвентарь, имеющий один общий признак (например, собрать только красные мячи, или только мягкие);</p> <p>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).</p>
--	---	---	---	---

<p><b>Легкая атлетика</b></p>	<p>Ходьба Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Броски</p> <p>Метание</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>- Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;</p> <p>- строится в шеренгу самостоятельно;</p> <p>- передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы;</p> <p>- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие;</p> <p>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;</p> <p>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);</p> <p>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;</p> <p>- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.</p>	<p>- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</p> <p>- строится в шеренгу с контролирующей помощью педагога;</p> <p>- передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы;</p> <p>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;</p> <p>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;</p> <p>- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.</p>	<p>- Выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных опор для обозначения пространственных терминов;</p> <p>- строится в шеренгу с направляющей помощью педагога;</p> <p>- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;</p> <p>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;</p> <p>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;</p> <p>- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.</p>
	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации</p> <p>Развитие скоростных</p>	<p>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию;</p> <p>- сохраняет объем движения при</p>	<p>-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</p> <p>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и</p>	<p>- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</p> <p>- с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом</p>

	<p>способностей</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>многократном выполнении упражнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- знает назначение спортивного инвентаря;</li> <li>- включается в игровую деятельность при выполнении упражнений;</li> <li>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности;</li> <li>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</li> <li>- выполняет на память серию из 3-5 упражнений;</li> <li>- выполняет простые упражнения для межполушарного взаимодействия.</li> </ul>	<p>одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения с контролирующей помощью педагога (словесная фиксация внимания);</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</li> <li>- знает назначение спортивного инвентаря;</li> <li>- умеет работать с тренажерами;</li> <li>- проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.);</li> <li>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).</li> </ul>	<p>упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;</li> <li>- сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения с контролирующей помощью педагога (словесная или контактная фиксация внимания);</li> <li>- включается в игровую деятельность;</li> <li>- работает с системой поощрений;</li> <li>- выполняет упражнения под музыку, с направляющей помощью подбирает одинаковый инвентарь или инвентарь, имеющий один общий признак (например, собрать только красные мячи, или только мягкие);</li> <li>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).</li> </ul>
--	---	---	---	---



<p><b>Подвижные и спортивные игры.</b></p>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>На материале легкой атлетики</p> <p>На материале лыжной подготовки</p> <p>На материале спортивных игр</p>	<p>- Использует имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх;</p> <p>- выполняет упражнения на основе и под контролем рече-слухо - двигательной координации;</p> <p>- выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;</p> <p>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию;</p> <p>- знает назначение спортивного инвентаря и проговаривает его;</p> <p>- включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры;</p> <p>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.</p>	<p>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</p> <p>- воспроизводит имитационные движения;</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>- выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры;</p> <p>- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;</p> <p>- включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр;</p> <p>- взаимодействует со сверстниками в игровой</p>	<p>- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</p> <p>- с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</p> <p>- воспроизводит имитационные движения;</p> <p>- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;</p> <p>- включается в игровую деятельность, проговаривает правила игр с помощью педагога;</p> <p>- работает с системой поощрений;</p> <p>- знает назначение спортивного инвентаря;</p> <p>- вступает во взаимодействие со сверстниками в игровой деятельности.</p>
--	---	---	--	--

			деятельности.	
<b>Льжная подготовка</b>	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие выносливости</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;</li> <li>- строится самостоятельно;</li> <li>- соблюдает технику безопасности, может рассказать правила ТБ;</li> <li>- передвигается по учебной лыжне самостоятельно;</li> <li>- выполняет упражнения по памяти;</li> <li>- выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне и т. д.;</li> <li>- запоминает 3-5 слов в игровой деятельности;</li> <li>- восстанавливает запутанный алгоритм выполнения упражнения;</li> <li>- проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;</li> <li>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);</li> <li>- включается в соревновательную деятельность.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</li> <li>- строится самостоятельно;</li> <li>- соблюдает технику безопасности;</li> <li>- передвигается по учебной лыжне самостоятельно;</li> <li>- выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением;</li> <li>- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;</li> <li>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);</li> <li>- включается в соревновательную деятельность.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</li> <li>- строится самостоятельно;</li> <li>- соблюдает технику безопасности;</li> <li>- передвигается по учебной лыжне самостоятельно;</li> <li>- выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением;</li> <li>- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;</li> <li>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом).</li> </ul>

--	--	--	--	--

<p><b>Коррекционно-развивающие упражнения</b></p>	<p>Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте</p> <p>Упражнения на дыхание</p> <p>Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки</p> <p>Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия</p> <p>Упражнения на развитие общей и мелкой моторики</p> <p>Упражнения на развитие точности и координации движений</p> <p>Упражнения на развитие двигательных умений и навыков</p>	<p>-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</p> <p>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога;</p> <p>- выполняет серию упражнений с опорой на словесную инструкцию;</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>-показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</p> <p>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;</p> <p>- выполняет на память серию из 3-х упражнений;</p> <p>- выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог</p>	<p>-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</p> <p>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</p> <p>- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>-показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</p> <p>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической</p>	<p>-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</p> <p>- с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом упражнения и контроль;</p> <p>-выполняет упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</p> <p>- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;</p> <p>- включается в игровую деятельность;</p> <p>- реагирует на поощрения за выполнение упражнений;</p> <p>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд.</p>
---	---	--	--	--

		или используется метроном).	координации до 10 секунд; - выполняет на память серию из 3-х упражнений; - выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог или используется метроном).	
--	--	-----------------------------	--	--

## Структура учебного плана

### 1 КЛАСС

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практич еские работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</a>
1.2	Осанка человека	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминут	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/</a>

	ки в режиме дня школьника				<a href="https://resh.edu.ru/5737/start/168999/">5737/start/168999/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Лыжная подготовка	16	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Легкая атлетика	14			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	14	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		56			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		5			
<b>Раздел 4. Название</b>					
<b>Итого</b>		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	3	0	

2 класс

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	тема	Кол-во часов	Практическая часть
1	Знания о физической культуре		<p>Физическая культура как система укрепления здоровья человека. Жизненно важные способы передвижения человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>История появления физических упражнений. Важность физической культуры в развитии человека.</p> <p>Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека и развитие физических качеств. Основные физические качества.</p>	В процессе урока	
2	Способы физкультурной деятельности		<p>Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.</p> <p>Составление сравнительной таблицы (1-</p>	Домашнее задание	Практическая работа по составлению режима дня № 3
			Составление сравнительной таблицы (1-	Домашн	Практич



			2 класс) с основными физиологическими показателями (рост, вес, объем груди, окружность головы и др.)	<b>ее задание</b>	<b>еская работа № 2</b>
			Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.		
<b>3</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		Комплексы физических упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток.	<b>Домашнее задание</b>	<b>Практическая работа № 1</b>
			Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз.		
<b>4</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
<b>4.1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м, 60 м) Подвижные игры. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	<b>6</b>	
			Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ.	<b>3</b>	
			Метание малого мяча в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м. Метание малого	<b>3</b>	

			мяча в вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей. Подвижные игры.		
4.2	<b>Лапта</b>	<b>8 ч</b>	История возникновения лапты. Размеры площадки. Прием и передача мяча. Подкидывание мяча. Удары битой по мячу (удар снизу, удар сверху). Игра по упрощенным правилам	<b>8ч</b>	
4.3	<b>Гимнастика с основами акробатики:</b>	<b>16</b>	<b>Акробатика. Строевые упражнения.</b> Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Подвижные игры.	<b>5</b>	
			Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. ОРУ с предметами. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Развитие силовых способностей.	<b>5</b>	

			Подвижные игры		
			<b>Опорный прыжок, лазание.</b> ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Развитие координационных способностей. Подвижные игры	<b>6</b>	
<b>4.4</b>	<b>Лыжные гонки</b>	<b>14</b>	<b>Лыжная подготовка.</b> Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.	<b>14</b>	
<b>4.5</b>	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>12</b>	<b>На материале гимнастики с основами акробатики:</b> Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию	<b>2</b>	
			<b>На материале легкой атлетики:</b> Прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту	<b>2</b>	
			<b>На материале лыжной подготовки:</b> Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	<b>2</b>	

			<b>На материале спортивной игры футбол:</b> Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола	2	
			<b>На материале спортивной игры баскетбол:</b> Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; передачи мяча; подвижные игры на материале баскетбола.	2	
			<b>На материале спортивной игры волейбол:</b> Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	2	
5	<b>Подвижные игры с элементами спорта</b>	18	<b>Подвижные игры на основе баскетбола:</b> подбрасывание вверх и ловля мяча, передачи мяча, ведение мяча «Мяч соседу», «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей», «Передал садись», эстафеты	7	
			<b>Подвижные игры снайпер:</b> Передача мяча. Выбивание соперника. Перекидка. Ловля мяча. Правила игры.	6	
			<b>Подвижные игры на основе мини-футбола:</b> «Футбол через скамейки», «За мячом противника», «Кто быстрее?», «Нападающие тройки»	2	
			<b>Подвижные игры на основе лыжной подготовки:</b> «Знак качества», «По местам», «Попади	1	

			снежком в цель», «Лисенок-медвежонок», «Кто-быстрее?», «День и ночь».		
			<b>Подвижные игры на основе баскетбола:</b> подбрасывание вверх и ловля мяча, передачи мяча, ведение мяча «Мяч соседу», «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей», «Передал садись», эстафеты	<b>2</b>	
<b>6</b>	<b>Подготовка и проведение соревновательных мероприятий</b>	<b>6</b>	Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребенка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках физкультуры.	<b>6</b>	
<b>7</b>	<b>Проектная деятельность</b>	<b>4</b>	Выбор тем проекта. Правила написания проекта. Защита проекта	<b>4</b>	
				<b>102</b>	
<b>Итого: 102 часа</b>					

Зкласс

№	Раздел	Кол-	тема	Кол	Практич	Контр
---	--------	------	------	-----	---------	-------

п/п	программы	во часов		-во часов	еская часть	ольная работа
<b>Первая часть – 68 часов</b>						
1	Знания о физической культуре		Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.	В процессе проведения уроков		
			История появления физических упражнений. Важность физической культуры в развитии человека.			
			Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека и развитие физических качеств. Основные физические качества.			
2	Способы физкультурной деятельности		Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.		Домашнее задание	
			Составление сравнительной таблицы (1-2 класс) с основными физиологическими показателями (рост, вес, объем груди, окружность головы и др.)			
			Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.			
3	Физкультурно-оздоровительн		Комплексы физических упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток.			

	<b>ая деятельность</b>		Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз.			
<b>4</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
<b>4.1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м, 60 м) Подвижные игры. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	<b>6</b>		
			Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ.	<b>3</b>		
			Метание малого мяча в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м. Метание малого мяча в вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей. Подвижные игры.	<b>3</b>		
<b>4.2</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики:</b>	<b>16</b>	<b>Акробатика. Строевые упражнения.</b> Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Из	<b>5</b>		

			стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Подвижные игры.			
			Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. ОРУ с предметами. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Развитие силовых способностей. Подвижные игры	5		
			<b>Опорный прыжок, лазание.</b> ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Развитие координационных способностей. Подвижные игры	6		
4.3	Лапта	8 ч	История возникновения лапты. Размеры площадки. Прием и передача мяча. Подкидывание мяча. Удары битой по мячу (удар снизу, удар сверху). Игра по	8ч		



			упрощенным правилам			
4.4	<b>Лыжные гонки</b>	14	<b>Лыжная подготовка.</b> Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.	14		
4.5	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	12	<b>На материале гимнастики с основами акробатики:</b> Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию	2		
			<b>На материале легкой атлетики:</b> Прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту	2		
			<b>На материале лыжной подготовки:</b> Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	2		
			<b>На материале спортивной игры футбол:</b> Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола	2		
			<b>На материале спортивной игры баскетбол:</b> Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; передачи мяча; подвижные игры на материале баскетбола.	2		
			<b>На материале спортивной игры</b>	2		

			<b>волейбол:</b> Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.			
4.6	Проектная деятельность	4	Выбор тем проекта. Правила написания проекта. Защита проекта	2	2	
<b>Вторая часть – 34 часа</b>						
1	Подвижные игры с элементами спорта	18	<b>Подвижные игры на основе баскетбола:</b> подбрасывание вверх и ловля мяча, передачи мяча, ведение мяча «Мяч соседу», «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей», «Передал садись», эстафеты	7		
			<b>Подвижные игры снайпер:</b> Передача мяча. Выбивание соперника. Перекидка. Ловля мяча. Правила игры.	6		
			<b>Подвижные игры на основе мини-футбола:</b> «Футбол через скамейки», «За мячом противника», «Кто быстрее?», «Нападающие тройки»	2		
			<b>Подвижные игры на основе лыжной подготовки:</b> «Знак качества», «По местам», «Попади снежком в цель», «Лисенок-медвежонок», «Кто-быстрее?», «День и ночь».	1		
			<b>Подвижные игры на основе баскетбола:</b> подбрасывание вверх и ловля мяча, передачи мяча, ведение мяча «Мяч соседу», «Передача мяча в	2		

			колоннах», «Гонка мячей», «Передал садись», эстафеты			
<b>2</b>	<b>Подготовка и проведение соревновательных мероприятий</b>	<b>6</b>	Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребенка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках физкультуры.	<b>6</b>		
				<b>100</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
<b>Итого: 102 часа</b>						

#### 4 класс

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Практическая часть</b>
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>		Физическая культура как система укрепления здоровья человека. Жизненно важные способы передвижения человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и	<b>В процессе урока</b>	

			инвентаря.		
			История появления физических упражнений. Важность физической культуры в развитии человека.		
			Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека и развитие физических качеств. Основные физические качества.		
2	<b>Способы физкультурной деятельности</b>		Составление режима дня. Выполнение простейших закалывающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.	<b>Домашнее задание</b>	<b>Практическая работа по составлению режима дня № 3</b>
			Составление сравнительной таблицы (3-4класс) с основными физиологическими показателями (рост, вес, объем груди, окружность головы и др.)	<b>Домашнее задание</b>	<b>Практическая работа № 2</b>
			Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.		

3	Физкультурно-оздоровительная деятельность		Комплексы физических упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток.	Домашнее задание	Практическая работа № 1
			Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз.		
4	Спортивно-оздоровительная деятельность				
4.1	Легкая атлетика	12	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м, 60 м) Подвижные игры. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	6	
			Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ.	3	
			Метание малого мяча в горизонтальную цель (2x2 м) с	3	

			расстояния 4–5 м. Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей. Подвижные игры.		
4.2	<b>Лапта</b>	<b>8 ч</b>	История возникновения лапты. Размеры площадки. Прием и передача мяча. Подкидывание мяча. Удары битой по мячу (удар снизу, удар сверху). Игра по упрощенным правилам	<b>8ч</b>	
4.3	<b>Гимнастика с основами акробатики:</b>	<b>16</b>	<b>Акробатика. Строевые упражнения.</b> Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. Мост из положения лежа. Кувырок в сторону. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Подвижные игры.	<b>5</b>	

			<p>Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. ОРУ с предметами. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Развитие силовых способностей. Подвижные игры</p>	5	
			<p><b>Опорный прыжок, лазание.</b></p> <p>ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне, ходьба по бревну. Лазание по канату в три приема. Прыжок через козла( ноги врось), бревно. Развитие координационных способностей. Подвижные игры</p>	6	
4.4	Лыжные гонки	19	<p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <p>Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных</p>	14	

			способностей. Подвижные игры. Соревнования.		
4.5	Подвижные и спортивные игры	12	<b>На материале гимнастики с основами акробатики:</b> Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию	2	
			<b>На материале легкой атлетики:</b> Прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту	2	
			<b>На материале лыжной подготовки:</b> Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	2	
			<b>На материале спортивной игры футбол:</b> Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола	2	
			<b>На материале спортивной игры баскетбол:</b> Специальные передвижения без мяча;	2	



			<p>ведение мяча; броски мяча в корзину; передачи мяча; подвижные игры на материале баскетбола. Подводящая игра 10 передач.</p>		
			<p><b>На материале спортивной игры волейбол:</b></p> <p>Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Игра пионербол.</p>	2	
5	<b>Подвижные игры с элементами спорта</b>	18	<p><b>Подвижные игры на основе баскетбола:</b></p> <p>подбрасывание вверх и ловля мяча, передачи мяча, ведение мяча</p> <p>«Мяч соседу», «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей», «Передал садись», «мяч капитану». эстафеты</p>	7	
			<p><b>Подвижные игры снайпер:</b></p> <p>Передача мяча. Выбивание соперника. Перекидка. Ловля мяча. Правила игры.</p>	6	
			<p><b>Подвижные игры на основе мини-футбола:</b></p> <p>«Футбол через скамейки», «За мячом противника», «Кто быстрее?»</p>	2	

			<b>«Нападающие тройки»</b>		
			<b>Подвижные игры на основе лыжной подготовки:</b> «Знак качества», «По местам», «Попади снежком в цель», «Лисенок-медвежонок», «Кто-быстрее?», «День и ночь».	<b>1</b>	
			<b>Подвижные игры на основе баскетбола:</b> подбрасывание вверх и ловля мяча, передачи мяча, ведение мяча «Мяч капитану», «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей», «Передал садись», эстафеты. Игра баскетбол по упрощенным правилам.	<b>2</b>	
<b>6</b>	<b>Подготовка и проведение соревновательных мероприятий</b>	<b>6</b>	Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребенка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках физкультуры.	<b>6</b>	

7	Проектная деятельность	4	Выбор тем проекта. Правила написания проекта. Защита проекта	4	
				102	
<b>Итого: 102 часа</b>					

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

66 часов

Тематические блоки,	Номер и тема урока	Количество	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные
---------------------	--------------------	------------	---------------------	--	--

темы		часов			ресурсы
<b>Знания о физической культуре</b>	1. Понятие «физическая культура».	1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	Тема « <i>Что понимается под физической культурой</i> » (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала): - обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; - проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; - проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними.	Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/</a> Урок «Виды передвижения» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a> Урок «Физические качества» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</a>
<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	2. Режим дня.	1	Режим дня, правила его составления и соблюдения	Тема « <i>Режим дня школьника</i> » (беседа с учителем, использование иллюстративного материала): - обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; - знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>

				(по образцу, с помощью родителей).	
<b>Физическое совершенствование (92 ч).</b> <i>Оздоровительная физическая культура</i>	3. Личная гигиена и гигиенические процедуры. 4. Осанка человека. 5. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	3	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	Тема « <i>Личная гигиена и гигиенические процедуры</i> » (беседас учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала): - знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; - знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня. Тема « <i>Осанка человека</i> » (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала): - знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; - знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; - определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; - разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения	Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</a> Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a> Урок «Закаливание» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/</a> Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a> Урок «Итоговый урок по разделу «Знание - сила!» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/</a>

				<p>для развития силы отдельных мышечных групп).</p> <p>Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника» (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;</li><li>- устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;</li><li>- разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);</li><li>- обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;</li><li>- уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;</li><li>- разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность</li></ul>	
--	--	--	--	--	--

				и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма).	
<p><i>Спортивно-оздоровительная физическая культура (48ч.)</i> Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>6.Правила поведения на уроках физической культуры 7.Исходные положения в физических упражнениях: стойки. 8.Исходные положения в физических упражнениях: упоры. 9.Исходные положения в физических упражнениях: седы. 10.Исходные положения в физических упражнениях: положения лежа. 11-12.Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте. 13-14.Строевые упражнения: повороты направо и налево. 15-16.Строевые упражнения:</p>	27	<p>Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки. Акробатические упражнения:подъём туловища из положения лёжа на спине и животе;подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор</p>	<p>Тема «<i>Правила поведения на уроках физической культуры</i>»(учебный диалог): - знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; - знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе. Тема «<i>Исходные положения в физических упражнениях</i>» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): - знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; - наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; - разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их</p>	<p>Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a> Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</a> Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/</a> Урок «Скакалка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/</a> Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/</a> Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a></p>

	<p>передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.</p> <p>17. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.</p> <p><b>18. Контрольная работа по разделу легкая атлетика и гимнастика</b></p> <p>19-20. Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.</p> <p>21-22. Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки.</p> <p>23-24. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.</p> <p>25-26. Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе.</p> <p>27-28. Акробатические упражнения: сгибание</p>		<p>лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.</p>	<p>названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа).</p> <p>Тема «<i>Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</i>» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;</li> <li>- разучивают способы построения, стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);</li> <li>- разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);</li> <li>- разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью.</li> </ul> <p>Тема «<i>Гимнастические упражнения</i>» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;</li> <li>- разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);</li> </ul>	<p>Урок «Подтягивание на перекладине из виса лежа. Кувырок назад» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</a></p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Гибкость, грация!» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/</a></p>
--	---	--	--	--	---



	<p>рук в положении упор лёжа.  29-30.Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами.  31-32.Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; переключивание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу);</li> <li>- разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);</li> <li>- разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону)</li> </ul> <p>Тема «Акробатические упражнения» (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;</li> <li>- обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;</li> <li>- обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;</li> </ul>	
--	---	--	--	---	--

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;</li> <li>- разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;</li> <li>- разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.</li> </ul>	
Лыжная подготовка	<p>33-34. Строевые команды в лыжной подготовке.</p> <p>35-36. Основная стойка лыжника.</p> <p>37-38. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом.</p> <p>39-40. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).</p> <p>41-42. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.</p> <p>43-44. Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).</p>	12	<p>Переноска лыж к месту занятия.</p> <p>Основная стойка лыжника.</p> <p>Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).</p> <p>Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).</p>	<p>Тема «<i>Строевые команды в лыжной подготовке</i>»(практическое занятие с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;</li> <li>- разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках.</li> </ul> <p>Тема «<i>Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом</i>» (с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;</li> <li>- разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;</li> <li>- разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;</li> </ul>	<p>Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a></p> <p>Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a></p> <p>Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a></p> <p>Урок «Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/</a></p> <p>Урок «Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше?» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a></p>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;</li> <li>- разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);</li> <li>- разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её вовремя прохождения учебной дистанции.</li> </ul>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/">lesson/5099/start/223780/</a> Урок «Итоговый урок по разделу «Лыжная подготовка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/</a>
Лёгкая атлетика	45.Равномерное передвижение в ходьбе. 46. Равномерное передвижение в беге. 47-48. Прыжок в длину с места. 49-50. Техники прыжка в высоту с прямого разбега. 51-52. Прыжок в высоту с прямого разбега.	8	Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега.	Тема « <i>Равномерное передвижение в ходьбе и беге</i> » (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы): <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);</li> <li>- обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;</li> <li>- обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);</li> <li>- обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера</li> </ul>	Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a> Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a>

				<p>(передвижение учителя);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;</li> <li>- обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;</li> <li>- обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);</li> <li>- обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде)</li> </ul> <p>Тема «Прыжок в длину с места» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);</li> <li>- разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);</li> <li>- обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;</li> <li>- обучаются прыжку в длину с места в полной координации.</li> </ul>	<p>Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</a></p> <p>Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/</a></p> <p>Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a></p> <p>Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</a></p>
--	--	--	--	--	--

				<p>Тема «<i>Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега</i>» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</li> <li>- разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);</li> <li>- разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);</li> <li>- разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);</li> <li>- разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации.</li> </ul>	
Подвижные и спортивные игры	<p>53.Считалки для проведения совместных подвижных игр.</p> <p>54.Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.</p> <p>55.Игры на закрепление и совершенствование</p>	4	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	<p>Тема «<i>Подвижные игры</i>» (объяснение учителя, видеоматериал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;</li> <li>- разучивают игровые действия и</li> </ul>	<p>Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a></p> <p>Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ)</p>

	<p>развития скоростных способностей</p> <p><b>56. Контрольная работа по разделу лыжная подготовка и подвижные игры</b></p>			<p>правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;</p> <p>- обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);</p> <p>- играют в разученные подвижные игры.</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/</a></p> <p>Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/</a></p> <p>Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</a></p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Подвижные игры» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a></p>
<p><i>Прикладно-ориентированная физическая культура</i></p>	<p>57. Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега.</p> <p>58. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.</p> <p>59. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания).</p> <p>60. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.</p>	10	<p>Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</p>	<p><i>Рефлексия:</i> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.</p>	<p>Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/</a></p> <p>Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/</a></p> <p>Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a></p>

	<p>61. Метание теннисного мяча в цель.</p> <p>62. Эстафеты с мячами.</p> <p>63. Челночный бег.</p> <p>64. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, ходьбы.</p> <p>65. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.</p> <p>66. Игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей.</p>				<p>Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/</a></p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Меткие и быстрые!» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/</a></p>
--	---	--	--	--	--

II класс.

№ урока	Дата урока		Раздел	Тема	Содержание стандарта	Основные виды учебной деятельности	Вид контроля	Домашнее задание
	По плану	фактические						
1			Знания о физической культуре. Проектная деятельность – 1 ч	Вводный инструктаж № 1-30-15..Что такое физическая культура. (Т). Выбор темы проекта (Моя спортивная семья, мой спортивный кумир, спортивные семейные традиции)	Физическая культура как система укрепления здоровья человека. Жизненно важные способы передвижения человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека.	Тест 1	Повторить материал урока. Работать над темой проекта
					Правила написания проекта		Уметь выполнять и выбирать проект	
2			Спортивно-оздоровительная деятельность: Легкая атлетика- 6 ч.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. ИОТ № 1-32-15	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м, 60 м) Подвижные игры. ОРУ. Инструктаж по ТБ. ИОТ № 1-32-15	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	Текущий	Бег до 2 мин
3				Совершенствование	Разновидности ходьбы.	Осваивать технику бега	Текущий	Бег до 2



				разновидностей ходьбы и бега.	Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м, 60 м) Подвижные игры. ОРУ.	различными способами Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	й	мин
4				Челночный бег.	Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры	Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	текущи й	Прыжки на скакалке
5				Развитие скоростных и координационных способностей.	Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры	Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при	текущи й	Прыжки на скакалке

						выполнении беговых упражнений.		
6				Совершенствование разновидностей ходьбы и бега.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м, 60 м) Подвижные игры. ОРУ.	Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		Бег до 2 мин
7				Челночный бег.	Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры	Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	текущи й	Прыжки на скакалке
8			<b>Лапта – 8 ч</b>	История происхождения лапты. Размеры площадки	Откуда пришла лапта. Какие размеры площадки для мини-лапты и большой лапты.	Знать истоки происхождения лапты, размеры площадки	текущи й	Повторить материал
9-10				Основные технические приемы игры в лапту.	Подкид мяча, прием и передача мяча.	Уметь выполнять основные технические приемы	текущи й	Повторить материал

11				Удары битой по мячу.	Удар сверху, удар снизу	Осваивать технику ударов битой по мячу, уметь выполнять удар	текущи й	Техника удара
12-15				Игра в мини-лапту по упрощенным правилам	Правила игры	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр	текущи й	Повторить материал игр
16			<b>Спортивно-оздоровительная деятельность: Легкая атлетика-2 ч.</b>	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ.	Описывать технику прыжков упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений	Текущи й	Повторить технику «прыжок в длину с места»
17				Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ.	Описывать технику прыжков упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений	Текущи й	Прыжок с разбега
18			<b>Способы физкульту</b>	Знакомство с понятиями: прыжки, бег, метание и	Прыжки, бег, метание и броски; упражнения на	Осваивать универсальные умения в самостоятельной	Текущи й	Организация и

			<p><b>рной деятельности. Подвижные и спортивные игры – 2 ч:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на материале легкой атлетики – 2 ч</li> </ul>	<p>броски.</p>	<p>координацию, выносливость и быстроту ОРУ. Подвижные игры «снайпер». Правила игры.</p>	<p>организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>		<p>проведение подвижных игр</p>
19				<p>Прыжки, бег, метание и броски</p>	<p>Прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту ОРУ. Подвижные игры «снайпер». Правила игры.</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в</p>	<p>Текущи й</p>	<p>Повторить правила игры</p>

						<p>парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>		
20-21			<p><b>Подвижные и спортивные игры: на материале спортивной игры баскетбол – 2 ч</b></p>	<p>ОРУ. Передвижения в основной стойке баскетболиста. <b>ИОТ № 1-34-15.</b></p>	<p>Инструктаж по ТБ <b>ИОТ № 1-34-15.</b> ОРУ.</p> <p>Передвижения в основной стойке баскетболиста.</p> <p>Ведение мяча на месте.</p> <p>Игра «салки».</p>	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявлять ошибки при</p>	Текущи й	<p>Прыжки на скакалке, технику ведения мяча на месте</p>

						<p>выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества.</p>		
22-23		<p><b>Подвижные игры с элементами и спорта:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>На основе баскетбола – 7 ч</b></li> </ul>	Подбрасывание и ловля, ведение мяча.	ОРУ. Подбрасывание вверх и ловля мяча. Ведение мяча в движении. Передача мяча двумя от груди. Эстафеты.	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявлять ошибки при</p>	Текущи й	Прыжки на скакалке, технику ведения мяча на месте	

						<p>выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.</p>		
24				ОРУ. Передача, бросок мяча.	ОРУ. Передача мяча двумя руками от груди. Бросок мяча в корзину. Игра «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей»	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявлять ошибки при</p>	Текущи й	Подтягивание, прыжки на скакалке

						<p>выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.</p>		
25			Передача, бросок мяча.	ОРУ. Передача мяча двумя руками от груди. Бросок мяча в корзину. Игра «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей»	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявлять ошибки при</p>	Текущи й	Подтягивание, прыжки на скакалке	



						<p>выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.</p>		
26				ОРУ. Бросок мяча в корзину.	ОРУ. Бросок мяча в корзину. Игры «мяч капитану», «мяч по кругу». Эстафеты.	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявлять ошибки при</p>	Текущи й	Подтягивание, прыжки на скакалке

						<p>выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.</p>		
27			Бросок мяча в корзину.	ОРУ. Бросок мяча в корзину. Игры «мяч капитану», «мяч по кругу». Эстафеты.	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявлять ошибки при</p>	Текущи й	Составит ь вместе с родителя ми комплекс упражнений на развитие физических качеств. Выполни ть гимнасти ку для глаз	

						<p>выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.</p>		
28				<p>Знакомство с подвижными играми</p>	<p>Подвижные игры «Передал садись», «Мяч соседу», «Мяч по кругу»</p>	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявлять ошибки при</p>	Текущи й	<p>Составит ь вместе с родителя ми комплекс физическ их упражне ний для утренней гимнасти ки или физкульт минутки</p>

						<p>выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.</p>		
29		<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность:</b></p> <p><b>Гимнастика с основами акробатики – 16 ч</b></p>	<p>Акробатика. Строевые упражнения. ИОТ № 1-31-15.</p>	<p><b>Акробатика. Строевые упражнения.</b></p> <p>Инструктаж по ТБ. ИОТ № 1-31-15. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.</p> <p>Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги.</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p>	Текущи й	<p>Гимнастика для глаз, повторить названия основных гимнастических снарядов</p>	

						Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений		
30				Обучение акробатических упражнений.	<b>Акробатика. Строевые упражнения.</b> Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!» Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по	Текущи й	Гимнаст ика для глаз, повторит ь названия основны х гимнасти ческих снарядов

						взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений		
31				Акробатические упражнения.	<b>Акробатика. Строевые упражнения.</b> Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!» Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании	Текущи й	Гимнаст ика для глаз, повторит ь названия основны х гимнасти ческих снарядов

						акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений		
32			Кувырок в сторону. Развитие координационных способностей.	<b>Акробатика. Строевые упражнения.</b> Кувырок в сторону. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперёд в упор присев. ОРУ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры: «Замри», «Кто быстрее встанет в круг»	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!» Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	Текущи й Фронта льный	Составит ь таблицу с физиолог ическим и показате лями	

						Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений		
33				Совершенствование кувырка в сторону.	<b>Акробатика. Строевые упражнения.</b> Кувырок в сторону. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры: «Замри», «Кто быстрее встанет в круг»	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!» Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении	Текущий Фронтальный	Строевые упражнения, акробатическая комбинация



					акробатических упражнений		
34			Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой.	Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на снарядах. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений	Текущий Фронтальный	Строевые команды
35			Дальнейшее обучение строевым приемам.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Вис стоя и	Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на снарядах.	Текущий Фронтальный	Строевые команды

				лёжа. ОРУ с гимнастической палкой.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений		
36			ОРУ с предметами. Вис на согнутых руках. Развитие силовых способностей.	ОРУ с предметами. В висе спиной к скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Развитие силовых способностей.	Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на снарядах. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении	Текущий, фронтальный	Комплекс 3

						<p>акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений</p>		
37				<p>Вис на согнутых руках. Развитие силовых способностей.</p>	<p>ОРУ с предметами. В висе спиной к скамейке поднятие согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Развитие силовых способностей.</p>	<p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на снарядах. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений</p>	<p>Текущий, фронтальный</p>	<p>Комплекс 3</p>

38				Вис на согнутых руках.	Вис на согнутых руках. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.	Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на снарядах. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений	Текущи й	Комплек с 3
39				Опорный прыжок, лазание.	<b>Опорный прыжок, лазание.</b> ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе.	Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на снарядах. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении	Текущи й	Комплек с 3

						<p>гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений</p>		
40				<p>Опорный прыжок, лазание.</p>	<p><b>Опорный прыжок, лазание.</b> ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе.</p>	<p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на снарядах. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p>	Текущи й	Комплек с 3

						Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений		
41				Лазание, равновесие, перешагивание.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.	Описывать правила техники гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при	Текущий, фронтальный	Комплекс 3

						выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.		
42				Отработка лазания, равновесия.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.	<p>Описывать правила техники гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических</p>	Текущий, фронтальный	Комплекс 3

						упражнений прикладной направленности.		
43				Перелезание через коня, бревно. Подвижные игры	Перелезание через коня, бревно. Развитие координационных способностей. Подвижные игры	<p>Описывать правила техники гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>	Текущий, фронтальный	Комплекс 3



44				<b>Контрольная работа по разделу легкая атлетика и гимнастика</b>	итоговое тестирование за полугодие и зачет прыжок в длину с места, челночный бег	Осваивать технику бега различными способами. Знать виды легкой атлетики	Текущий, фронтальный	Комплекс 3
45			<b>Подвижные и спортивные игры:</b> • На материале гимнастики с основами и акробатики – 2 ч	Игровые задания с использованием строевых упражнений.	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Текущий	Комплекс 3
46				Подвижные игры с использованием строевых упражнений.	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Текущий	Комплекс 3

					и координацию.	<p>Излагать правила и условия проведения игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>		
47			<p><b>Подвижные игры с элементами спорта:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• На основе баскетбола – 2 ч</li> </ul>	<p>ОРУ с мячами. Подбрасывание вверх и ловля мяча, передачи мяча. <b>ИОТ № 1-34-15</b></p>	<p>Инструктаж по ТБ <b>ИОТ № 1-34-15</b>. ОРУ с мячами. Подбрасывание вверх и ловля мяча, передачи мяча. Ведение мяча</p> <p>Подвижные игры «Мяч соседу», «Передача мяча в колоннах».</p>	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных</p>	Текущи й	Комплек с 1

						игр.		
48				Подбрасывание вверх и ловля мяча, передачи мяча	Подбрасывание вверх и ловля мяча, передачи мяча. Ведение мяча Подвижные игры «Мяч соседу», «Передача мяча в колоннах».	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Текущи й	Комплек с 1
49			<b>Проектная деятельность – 1 ч</b>	Обоснование выбора темы проекта и работа над темой.	Введение, цели и задачи проекта	Уметь определять и обосновывать выбора темы проекта	текущи й	Работать над темой проекта
50			<b>Спортивно-оздоровительная деятельность: Лыжные гонки – 2 ч</b>	Передвижение на лыжах. Повторный вводный инструктаж № 3-11-15. ИОТ № 1-33-15	Инструктаж ТБ. ИОТ № 1-33-15, 5-29-15, 1-08-15. Передвижение на лыжах (надевание и снятие лыж, переноска лыж под рукой, укладка лыж на снег, передвижение в колонне). Построения и перестроения на лыжах основная стойка на лажках, построение с лыжами в руках) Подвижная игра «По	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Текущи й	Тренироваться надевать лыжи, повторить правила поведения в зимний период

					местам», «Знак качества».	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		
51-52				Повороты(вокруг пяток и носков лыж)	Повороты (вокруг пяток и носков лыж); Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Текущи й	Ходьба на лыжах до 500 м
53			<b>Спортивн</b>	Совершенствование	Повороты (вокруг пяток и	Моделировать технику		Повтори

			<p><b>о-оздоровительная деятельность:</b> <b>Лыжные гонки – 2 ч</b></p>	<p>поворотов вокруг пяток и носков лыж.</p>	<p>носков лыж); Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.</p>	<p>базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>		<p>ть материал</p>
54				<p>Техника выполнения передвижений на лыжах</p>	<p>Техника выполнения передвижений на лыжах (высокая и низкая стойка лыжника, ступающий и скользящий шаг). Развитие координационных способностей и выносливости. Повороты переступанием направо и налево вокруг пяток лыж. Дистанция до 1000 м.</p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p>		<p>Повторить материал</p>

						<p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>		
55-56			<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность:</b> <b>Лыжные гонки – 2 ч</b></p>	<p>Выполнение передвижений на лыжах.</p>	<p>Техника выполнения передвижений на лыжах (высокая и низкая стойка лыжника, ступающий и скользящий шаг). Развитие координационных способностей и выносливости. Повороты переступанием направо и налево вокруг пяток лыж. Дистанция до 1000 м.</p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>	текущий	<p>Техника скользящего шага, ходьба на лыжах до 1000 м</p>

57-58				Подъем на склон 15 – 20 <sup>0</sup> «лесенкой» (без палок), спуска со склона в низкой стойке 15 – 20 <sup>0</sup> .	Техника подъема на склон 15 – 20 <sup>0</sup> «лесенкой» (без палок). Техника спуска со склона в низкой стойке 15 – 20 <sup>0</sup> . Скользящий шаг. Дистанция до 1000 м.	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Текущий, фронтальный	Отрабатывать спуск и подъем
59-60			<b>Спортивно-оздоровительная деятельность: Лыжные гонки – 2 ч</b>	Скольжение, спуск и подъем на лыжах.	Техника скольжения, спуска и подъема. Дистанция 1 км. Развитие выносливости.	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Текущий	Отрабатывать спуск и подъем
61-63			<b>Спортивно-оздоровительная деятельность: Лыжные гонки – 2 ч</b>	Техника подъема и спуска с палками.	Техника подъема и спуска с палками. Дистанция 800 м с палками. Развитие выносливости.	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Текущий, фронтальный	Отрабатывать спуск и подъем
64-66			<b>Спортивно-оздоровительная деятельность: Лыжные гонки – 2 ч</b>	Ходьба ступающим и скользящим шагом по	Ходьба ступающим и скользящим шагом по	Моделировать технику базовых способов	Учет	Дистанция до

			<b>оздоровительная деятельность:</b> <b>Лыжные гонки – 2 ч</b>	пересеченной местности.	пересеченной местности. Техника подъема и спуска. Эстафета с этапом до 50 м с поворотами и передачей палок.	передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		1000 м
67				Строевые упражнения, передвижения скользящим шагом с палками.	Техника выполнения строевых упражнений. Техника передвижения скользящим шагом с палками. Эстафета с поворотами. Дистанция 1000 м.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость	текущи й	Строевы е упражнения



						при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		
68				Прохождение дистанции 500 м. Спуск в основной стойке лыжника.	Дистанция 500 м. Спуск в основной стойке лыжника. Подъем полу елочкой. Подвижные игры на лыжах.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	текущи й	Спуски и подъемы
69			<b>Подвижные и</b>	Эстафеты в передвижении на лыжах.	Эстафеты в передвижении на лыжах. Упражнения на	Осваивать универсальные умения в самостоятельной	текущи й	Упражнения на

			<p><b>спортивные игры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• На материале лыжной подготовки – 2 ч</li> </ul>	<p>выносливость (прохождение дистанции до 4 мин)</p>	<p>организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>		<p>выносливость</p>
70			<p>Знакомство с подвижными играми на лыжах</p>	<p>Подвижные игры: «Быстрый лыжник», «Гонки на санках», «Метко в цель».</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в</p>	<p>текущий</p>	<p>Повторить правила игр</p>

						парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
71			<b>Подвижные игры с элементами спорта:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на основе лыжной подготовки – 1 ч</li> </ul>	Подвижные игры: «Знак качества», «По местам», «Попади снежком в цель». Развитие выносливости.	Правила игр	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	текущи й	Правила игр

						Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
72			<b>Подготовка и проведение соревновательных мероприятий – 1 ч</b>	Соревнования «Лыжные гонки»	Проведение соревнований «Лыжные гонки»	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Организовывать и проводить соревновательную деятельность	учет	Повторить правила проведения соревнований
73			<b>Проектная деятельность – 2 ч</b>	Защита проектов	Проведение защиты проектов	Уметь организовать и проводить защиту проектов	учет	Подготовка к защите проекта
74				Защита проектов	Проведение защиты проектов	Уметь организовать и проводить защиту проектов	учет	Работа над ошибками
75-77			<b>Подвижные и спортивные игры: • На материале спортивной игры волейбол – 2 ч</b>	Отработка навыков подбрасывания мяча. Подача мяча.	Инструктаж ТБ. ОРУ со скакалками. Подбрасывание мяча. Подача мяча. Подвижные игры на материале волейбола («Пионербол»)	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных	текущий	

						игр.		
78				Прием и передача мяча.	Прием и передача мяча. Подвижные игры на материале волейбола («Пионербол»)	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	текущи й	Комплек с 2
79-80			<b>Подготовк а и проведени е соревнова тельных мероприят ий 1 ч</b>	Соревнования по пионерболу	Подготовка и проведение соревнований по пионерболу	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Организовывать и проводить соревновательную деятельность		Правила соревнований. Составит ь режим дня.
81-82			<b>Подготовк а и проведени е соревнова тельных мероприят</b>	Соревнования «Веселые старты»	Подготовка соревнования «Веселые старты» (название, девиз команды, форма одежды, конкурсы)	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Организовывать и проводить соревновательную деятельность		Придума ть девиз, название команды

			<b>ий –1 ч</b>					
83-84			<b>Подвижные игры снайпер – 3 часа</b>	Ловля и передача мяча. ИОТ № 1-34-15. Физические упражнения.	Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей. ИОТ № 1-34-15. Основные физические качества.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки.	Тест 2	Повторить материал пройденный на уроке
85-87				Совершенствование ловли мяча, передачи мяча	Ловля и передача Игра «снайпер» Развитие координационных способностей.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки.	Тест 2	Повторить материал пройденный на уроке
88-90			<b>Подвижные игры с элементами спорта:</b> • На основе игры снайпер– 3 ч	Игра «Снайпер». Ловля и передача мяча.	Отработка тактики игры..	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия из спортивных игр.	Текущий	Упражнение жонглирование

						Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.		
91				Игра «Снайпер». Ловля и передача мяча.	Отработка тактики игры. Ловля и передача мяча	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Текущи й	Подача
92			<b>Контроль ная работа по разделу лыжная подготовк а и подвижны е игры</b>	<b>итоговое тестирование за год</b>	Подготовка и проведение соревнований по снайперу	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Организовывать и проводить соревновательную деятельность	текущи й	Упражне ния на развитие быстрот ы
93			<b>Спортивн о- оздоровит ельная</b>	Прыжок в длину с места, с разбега. ИОТ № 1-32-15	Инструктаж ТБ. ИОТ № 1-32-15. Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и	Описывать технику прыжков упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений	Текущи й	Прыжок в длину с места.

			<b>деятельность:</b> <b>Легкая атлетика-4 ч</b>		приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений		
94				Учет прыжка в длину с места, с разбега	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. ОРУ в кругу	Описывать технику прыжков упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.	текущий	Прыжок в длину с разбега



						Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений		
95				Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров, набивного мяча на дальность.	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.	текущи й	Метание мяча в цель
96				Метание малого мяча на дальность	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.	текущи й	Метание мяча в цель
97			<b>Подготовка и проведение</b>	Соревнования по «Легкой атлетике» .	Подготовка соревнований по «Легкой атлетике» метание мяча, прыжок с места, бег 60м	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Организовывать и	Учет	Правила соревнований

			<b>соревновательных мероприятий – 1</b>			проводить соревновательную деятельность		
98			<b>Подвижные и спортивные игры:</b> • <b>На материале спортивной игры футбол – 2 ч</b>	Удары, остановки, ведение мяча в футболе. <b>ИОТ № 1-34-15.</b>	Инструктаж по ТБ. <b>ИОТ № 1-34-15</b> Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Текущи й	Отрабатывать ведение мяча, удары по мячу
99				Освоение ударов, остановок, ведения мяча в футболе.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в	Текущи й	Отрабатывать ведение мяча, удары по мячу

						парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.		
100			<b>Подвижные игры с элементами и спорта:</b> • <b>Подвижные игры на основе мини-футбола – 2 ч</b>	<b>Подвижные игры с элементами футбола.</b>		Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Текущий, фронтальный	Правила игры в мини-футбол
101				<b>Отработка навыков игры в мини-футбол.</b>	<b>Подвижные игры: «Футбол через скамейки», «За мячом противника», «Кто быстрее?», «Нападающие тройки»</b>	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр.	Текущий, фронтальный	Правила игры в мини-футбол

						игр. Моделировать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.		
102			<b>Подготовка и проведение соревновательных мероприятий – 1 ч</b>	<b>Соревнования «Многоборье»</b>	<b>Проведение соревнований «Многоборье» Проведение соревнований по мини-футболу</b>	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Организовывать и проводить соревновательную деятельность	учет	Дневник наблюдения
<b>Итого: 102 часа</b>								

### III класс

№ урока	Дата урока		Раздел	Тема	Содержание стандарта	Основные виды учебной деятельности	Вид контроля	Домашнее задание
	По плану	фактически						

		<b>ес ки</b>						
1	04.09.23		<b>Знания физической культуре. Проектная деятельность – 1 ч</b>	Зарождение физической культуры. (Т)Вводный инструктаж № 3-11-15.Выбор темы проекта (Моя спортивная семья, мой спортивный кумир, спортивные семейные традиции)	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упр., подвижными играми и спортивными играми.	Текущи й	Повторить материал урока. Работать над темой проекта
					Правила написания проекта	Уметь выполнять и выбирать проект	текущий	
2	06.09.23		<b>Спортивно-оздоровительная деятельность: Легкая атлетика-8 ч</b>	Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м, 60 м) Подвижные игры. <b>ИОТ № 1-32-15</b>	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	Описывать технику беговых упр. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упр.		Бег до 2 мин
3	08.09.23			Совершенствование ходьбы по разметкам. Бег с ускорением (30 м, 60 м).	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением	Описывать технику беговых упр. Выявлять характерные ошибки в технике	Текущи й	Бег до 2 мин

					движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	выполнения беговых упр.		
4	11.09.23			Закрепление ходьбы по разметкам.	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину по ЧСС при выполнении беговых упр. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упр.	текущий	Прыжки на скакалке
5	13.09.23			Бег на результат 30, 60 м.	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с	Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину по ЧСС при выполнении беговых упр.	текущий	Прыжки на скакалке

					последующим ускорением.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упр.		
6	15.09.23			Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину	Описывать технику прыжковых упр.	Текущий	Бег до 2 мин, подтягивание на низкой перекладине
7	18.09.23			Совершенствование прыжка в длину с разбега.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину	Описывать технику прыжковых упр.		Подтягивание на низкой перекладине
8	20.09.23			Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ.	Описывать технику прыжков упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении	Текущий	Повторить технику «прыжок в длину с места»

						прыжковых упражнений		
9	22.09.23			Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ.	Описывать технику прыжков упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений	Текущи й	Прыжок с разбега
10	25.09.23		<b>Способы физкультурной деятельности. Подвижные и спортивные игры – 2 ч:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на материале легкой атлетики – 2 ч</li> </ul>	Знакомство с понятиями: прыжки, бег, метание и броски.	Прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту ОРУ. Подвижные игры «снайпер». Правила игры.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения игр. Осваивать двигательные действия,	Текущи й	Организация и проведение подвижных игр



						составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
11	27.09.23			Прыжки, бег, метание и броски	Прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту ОРУ. Подвижные игры «снайпер». Правила игры.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения игр.	Текущи й	

						Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
12	29.09.23		<b>Лапта – 8 ч</b>	История происхождения лапты. Размеры площадки	Откуда пришла лапта. Какие размеры площадки для мини- лапты и большой лапты.	Знать истоки происхождения лапты, размеры площадки	текущий	Повторить материал

13-14	30.09.23 03.10.23			Основные технические приемы игры в лапту.	Подкид мяча, прием и переа мяча.	Уметь выполнять основные технические приемы	текущий	Повторить материал
15-16	06.10.23 07.10.23			Удары битой по мячу.	Удар сверху, удар снизу	Осваивать технику ударов битой по мячу, уметь выполнять удар	текущий	Техника удара
17-19	10.10.23 13.10.23 14.10.23			Игра в мини-лапту по упрощенным правилам	Правила игры	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр	текущий	Повторить материал
20-21	17.10.23 20.10.23		<b>Подвижные и спортивные игры: на материале спортивной игры баскетбол – 2 ч</b>	ОРУ. Передвижения в основной стойке баскетболиста. <b>ИОТ № 1-34-15.</b>	Инструктаж по ТБ <b>ИОТ № 1-34-15.</b> ОРУ. Передвижения в основной стойке баскетболиста. Ведение мяча на месте. Игра «салки».	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Текущи й	Прыжки на скакалке, технику ведения мяча на месте

						Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.		
22-23	21.10.23 24.10.23		<b>Подвижные игры с элементами спорта:</b> • <b>На основе баскетбола – 7 ч</b>	Подбрасывание и ловля, ведение мяча.	ОРУ. Подбрасывание вверх и ловля мяча. Ведение мяча в движении. Передача мяча двумя от груди. Эстафеты.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические	Текущи й	Прыжки на скакалке, технику ведения мяча на месте

						<p>действия из спортивных игр. Моделировать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						физические упражнения. Развивать физические качества.		
24	27.10.23 28.10.23			ОРУ. Передача, бросок мяча.	ОРУ. Передача мяча двумя руками от груди. Бросок мяча в корзину. Игра «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей»	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических	Текущи й	Подтягивани е, прыжки на скакалке

						действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.		
25	7.11.23			Передача, бросок мяча.	ОРУ. Передача мяча двумя руками от груди. Бросок мяча в корзину. Игра «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей»	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении	Текущи й	Подтягивани е, прыжки на скакалке

						<p>технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.</p>		
26	10.11.23			ОРУ. Бросок мяча в корзину.	ОРУ. Бросок мяча в корзину. Игры «мяч капитану», «мяч по кругу». Эстафеты.	Описывать разучиваемые технические	Текущи й	Подтягивани е, прыжки на скакалке



						<p>действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--

						игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.		
27	11.11.23			Бросок мяча в корзину.	ОРУ. Бросок мяча в корзину. Игры «мяч капитану», «мяч по кругу». Эстафеты.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время	Текущи й	Составить вместе с родителями комплекс упражнений на развитие физических качеств. Выполнить гимнастику для глаз

						<p>учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

28	14.11.23			Знакомство с подвижными играми	Подвижные игры «Передал садись», «Мяч соседу», «Мяч по кругу»	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники</p>	Текущи й	Составить вместе с родителями комплекс физических упражнений для утренней гимнастики или физкультминутки
----	----------	--	--	--------------------------------	---	--	-------------	--

						безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.		
29	17.11.23		<b>Спортивно-оздоровительная деятельность: Гимнастика с основами акробатики – 16 ч</b>	Акробатика. Строевые упражнения. <b>ИОТ № 1-31-15.</b>	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	Различать и выполнять строевые команды : «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!». описывать технику разучиваемых акробатических упр.	Текущи й	Гимнастика для глаз, повторить названия основных гимнастических снарядов
30	18.11.23			Строевые упражнения и перестроения	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	Различать и выполнять строевые команды : «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!». описывать технику разучиваемых акробатических упр.	Текущи й	Гимнастика для глаз, повторить названия основных гимнастических снарядов

31	21.11.23			Совершенствование строевых приемов и перестроений	Организуящие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	Различать и выполнять строевые команды : «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!». описывать технику разучиваемых акробатических упр.	Текущий	Гимнастика для глаз, повторить названия основных гимнастических снарядов
32	24.11.23			Акробатическая комбинация	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.	Осваивать технику разучиваемых акробатических упр и акробатических комбинации. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упр.	Текущий Фронтальный	Строевые упражнения, акробатическая комбинация
33	25.11.23			Учет акробатической комбинации	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и	Осваивать технику разучиваемых акробатических упр и акробатических комбинации.	Контроль по технике исполнения	Строевые упражнения, акробатическая комбинация

					<p>назад; гимнастический мост.</p> <p>2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p>	<p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упр.</p>		
34	28.11.23			Висы. Перемахи.	<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</p>	<p>Осваивать технику гимнастических упр. На снарядах. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упр. И комбинаций.</p>	Текущий Фронтальный	Строевые команды
35	01.12.23			Совершенствование висов, перемахов.	<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев</p>	<p>Осваивать технику гимнастических упр. На снарядах. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении</p>	Текущий Фронтальный	Строевые команды

					толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.	акробатических упр. И комбинаций.		
36	02.12.23			Закрепление висов, перемахов.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упр. И комбинаций.	Текущий, фронтальный	Комплекс 3
37	05.12.23			Отработка техники выполнения висов и перемахов. Учет висы и строевые упражнения.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись,	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упр. И комбинаций.	Текущий, фронтальный	Комплекс 3



					опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.			
38	08.12.23		<b>Контрольная работа по разделу легкая атлетика и гимнастика</b>	<b>итоговое тестирование за полугодие и зачет акробатическая комбинация</b>	Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности	Итогов ый	Комплекс 3
39-40	09.12.23 12.12.23			Упражнения в равновесии.		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упр.	Текущи й	Комплекс 3
41-42	15.12.23 16.12.23			Совершенствование упражнений в равновесии,		описывать технику гимнастических упр. Прикладной направленности.	Текущи й, фронтал ьный	Комплекс 3
43	19.12.23			Опорный прыжок. Лазание.	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	Проявлять качества силы и координации при	Текущи й,	Комплекс 3

						выполнении упр. Прикладной направленности.	фронтальный	
44	22.12.23			Совершенствование опорного прыжка. Лазание.	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.			Комплекс 3
45	23.12.23		<b>Подвижные и спортивные игры:</b> • <b>На материале гимнастики с основами акробатики – 2 ч</b>	Опорный прыжок. Лазание, совершенствование. Подвижные игры.	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	Проявлять качества силы и координации при выполнении упр. Прикладной направленности.	Текущий	Комплекс 3
46	26.12.23			Игровые задания с использованием строевых упражнений	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	Проявлять качества силы и координации при выполнении упр. Прикладной направленности.	Текущий	Комплекс 3
47	29.12.23		<b>Подвижные игры с элементами спорта:</b> • <b>Снайпер- 2 ч</b>	Ловля и передача мяча.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники	Текущий	Комплекс 1

						безопасности во время подвижных игр.		
48	30.12.23			Совершенствование ловли мяча, передачи мяча	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Текущи й	Комплекс 1
49	09.01.24		<b>Проектная деятельность – 1 ч</b>	Обоснование выбора темы проекта и работа над темой.	Введение, цели и задачи проекта	Уметь определять и обосновывать выбора темы проекта	текущий	Работать над темой проекта
50	12.01.24		<b>Спортивно-оздоровительная деятельность: Лыжные гонки – 23 ч</b>	Повторный вводный инструктаж. Требования к одежде и обуви.(Т) ИОТ № 1-33-15,5-29-15, 1-08-15.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Текущи й	Тренироваться надевать лыжи, повторить правила поведения в зимний период
51-52	13.01.24 16.01.24			Повороты. Скользящий шаг.	Передвижение на лыжах разными способами. Повороты	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Текущи й	Ходьба на лыжах до 500 м

53	19.01.24			Повороты, скользящий шаг.	Передвижение на лыжах разными способами. Повороты	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Текущи й	Ходьба на лыжах до 500 м
54-55	20.01.24 3.01.24			Попеременный двухшажный ход без палок.	Передвижение на лыжах разными способами.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	текущий	Техника скользящего шага, ходьба на лыжах до 1000 м
56-57	26.01.24 27.01.24			Ходьба ступающим и скользящим шагом по пересеченной местности.	Ходьба ступающим и скользящим шагом по пересеченной местности. Техника подъема и спуска. Эстафета с этапом до 50 м с поворотами и передачей палок.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных	Учет	Дистанция до 1000 м

						дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		
58-59	30.01.24 02.02.24			Попеременный двухшажный ход	Передвижение на лыжах разными способами.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	текущий	Техника скользящего шага, ходьба на лыжах до 1000 м
60	03.02.24			Попеременный двухшажный ход	Передвижение на лыжах разными способами.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Текущи й, фронтал ьный	Отрабатыват ь спуск и подъем
61-63	06.02.24 09.02.24 10.02.24			Техника подъема и спуска с палками.	Техника подъема и спуска с палками. Дистанция 800 м с палками. Развитие выносливости.	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Текущи й, фронтал ьный	Подъем, спуск

64-67	13.02.24 16.02.24 17.02.24			Ознакомление с попеременным двухшажным ходом с палками.	Передвижение на лыжах разными способами.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Текущи й	Отрабатыват ь спуск и подъем
68	20.02.24			Совершенствование попеременного двухшажного хода с палками,	Передвижение на лыжах разными способами.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Текущи й, фронтал ьный	Отрабатыват ь спуск и подъем
69	27.02.24			Учет попеременный двухшажный ход с палками	Передвижение на лыжах разными способами.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Учет	Дистанция до 1000 м
70	02.03.24			Спуски и подъемы.	Спуски; подъемы;	Объяснять технику выполнения спусков, поворотов, подъемов.	текущий	Строевые упражнения
71	03.03.24			Учет: Спуски и подъемы.	Спуски; подъемы;	Осваивать технику выполнения спусков, поворотов, подъемов	текущий	Спуски и подъемы
72	06.03.24		<b>Подготовка и проведение соревновательных мероприятий – 1 ч</b>	Соревнования «Лыжные гонки»	Проведение соревнований «Лыжные гонки»	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Организовывать и проводить соревновательную деятельность	учет	Повторить правила проведения соревновани й

73	09.03.24		<b>Проектная деятельность – 3 ч</b>	Защита проектов	Проведение защиты проектов	Уметь организовать и проводить защиту проектов	учет	Подготовка к защите проекта
74-75	10.03.24 13.03.24			Защита проектов	Проведение защиты проектов	Уметь организовать и проводить защиту проектов	учет	Работа над ошибками
76-77	16.03.24 17.03.24		<b>Подвижные игры с элементами спорта:</b> • <b>подвижная игра «снайпер» - 12 ч</b>	Игра «Снайпер». Ловля и передача мяча. <b>ИОТ № 1-34-15.</b>	Тактика игры: специальные передвижения без мяча, подвижные игры	Выявлять характерные ошибки в тактике игры. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	текущий	Правила игр
78	27.03.24			Игра «Снайпер». Ловля и передача мяча.	Тактика игры: специальные передвижения без мяча, подвижные игры	Выявлять характерные ошибки в тактике игры. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	текущий	Комплекс 2
79	30.30.24			Игра «Снайпер». Ловля и передача мяча.	Тактика игры: специальные передвижения без мяча, подвижные игры	Выявлять характерные ошибки в тактике игры. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	текущий	Комплекс 2
80	31.03.24			Игра «Снайпер». Ловля и передача мяча.	Тактика игры: специальные передвижения без мяча, подвижные игры	Выявлять характерные ошибки в тактике игры. Излагать	текущий	Комплекс 2

						правила и условия проведения подвижных игр.		
81-82	03.04.24 06.04.24			Игра «Снайпер». Ловля и передача мяча.	Тактика игры: специальные передвижения без мяча, подвижные игры	Выявлять характерные ошибки в тактике игры. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.		Правила соревнований
83	07.04.24			Игра «Снайпер». Ловля и передача мяча. <b>ИОТ 1-34-15.</b>	Тактика игры: специальные передвижения без мяча, подвижные игры	Выявлять характерные ошибки в тактике игры. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	текущий	Правила игр
84-85	10.04.24 13.04.24			Игра «Снайпер». Ловля и передача мяча.	Тактика игры: специальные передвижения без мяча, подвижные игры	Выявлять характерные ошибки в тактике игры. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	текущий	Комплекс 2
86	14.04.24			Игра «Снайпер». Ловля и передача мяча.	Тактика игры: специальные передвижения без мяча, подвижные игры	Выявлять характерные ошибки в тактике игры. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	текущий	Комплекс 2
87	17.04.24			Игра «Снайпер». Ловля и передача мяча.	Тактика игры: специальные	Выявлять характерные	текущий	Комплекс 2



					передвижения без мяча, подвижные игры	ошибки в тактике игры. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.		
88-90	20.04.24 21.04.24 24.04.24		<b>Подготовка и проведение соревновательных мероприятий – 2 ч</b>	Соревнования по снайперу.	Передача и ловля мяча;	Принимать адекватное решения в условиях игровой деятельности. Осваивать технические действия из спортивных игр.	текущий	Упражнения на развитие быстроты
91	27.04.24		<b>Спортивно-оздоровительная деятельность: Легкая атлетика-6 ч</b>	Прыжок в длину с места, с разбега. <b>ИОТ № 1-32-15.</b>	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину	Осваивать технику прыжковой подготовки.	Текущий	Прыжок в длину с места.
92	28.04.24			Прыжок в длину с разбега.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину	Осваивать технику прыжковой подготовки. Соблюдать технику безопасности при выполнении прыжковых упр.	текущий	Прыжок в длину с разбега
93	04.05.24			Прыжок в длину с разбега.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину	Осваивать технику прыжковой подготовки. Соблюдать технику безопасности при выполнении прыжковых упр.	текущий	Прыжок в длину с разбега

94	05.05.24			Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность.	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность	Соблюдать технику безопасности при метании малого и набивного мяча. Осваивать технику при метании малого и набивного мяча.	текущий	Метание мяча в цель
95	11.05.24			Метание мяча на дальность.	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность	Соблюдать технику безопасности при метании малого и набивного мяча. Осваивать технику при метании малого и набивного мяча.	текущий	Метание мяча
96	12.05.24			Закрепление метания мяча на дальность.	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность	Соблюдать технику безопасности при метании малого и набивного мяча. Осваивать технику при метании малого и набивного мяча.	текущий	Метание мяча
97	15.05.24		Контрольная работа по разделу лыжная подготовка и спортивные игры	итоговое тестирование за год	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упр.	Учет	Правила соревнований

98	18.05.24		<b>Подвижные и спортивные игры:</b> • <b>На материале спортивной игры футбол – 4 ч</b>	Подвижные игры на материале футбола	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Текущи й	Отрабатыва ть ведение мяча, удары по мячу
99	19.05.24			Игра «мини-футбол»	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Текущи й	Отрабатыва ть ведение мяча, удары по мячу
100	22.05.24			<b>Подвижные игры: «Футбол через скамейки». «За мячом противника» Кто «быстрее?», «Нападающие тройки» ИОТ № 1-34-15</b>	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Текущи й, фронтал ьный	Правила игры в мини- футбол
101	25.05.24			<b>Отработка навыков в подвижных играх</b>	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Текущи й, фронтал ьный	Правила игры в мини- футбол
102	26.05.24		<b>Подготовка и проведение</b>	<b>Соревнования «Многоборье».</b>	прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию,	Осваивать технику бега, прыжков, метания.	Учет	Упражнения на развитие

			<b>соревновательных мероприятий – 1 ч</b>		выносливость и быстроту.			физических качеств
--	--	--	---	--	--------------------------	--	--	--------------------

**IV класс**

№ урока	Дата урока		Раздел	Тема	Содержание стандарта	Основные виды учебной деятельности	Вид контроля	Домашнее задание
	По плану	фактически						
1	5.09.23		<b>Знания о физической культуре</b>	Вводный инструктаж № 1-30-15..Что такое физическая культура. (Т).	Физическая культура как система укрепления здоровья человека. Жизненно важные способы передвижения человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека.	Тест 1	Повторить материал урока

			<b>Проектная деятельность – 1 ч</b>	Выбор темы проекта (Моя спортивная семья, мой спортивный кумир, спортивные семейные традиции)	Правила написания проекта	Выполнять и выбирать проект	текущи й	Работать над темой проекта
2	6.09.23		<b>Спортивно-оздоровительная деятельность:</b>  <b>Легкая атлетика-6 ч.</b>	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. <b>ИОТ № 1-32-15</b>	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м, 60 м) Подвижные игры. ОРУ. Инструктаж по ТБ. <b>ИОТ № 1-32-15</b>	Описывать технику беговых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	Текущи й	Бег до 2 мин
3	8.09.23			Совершенствование разновидностей ходьбы и бега.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м, 60 м) Подвижные игры. ОРУ.	Осваивать технику бега различными способами  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых	Текущи й	Бег до 2 мин

						упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		
4	12.09.23			Челночный бег.	Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры	Осваивать технику бега различными способами  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	текущи й	Прыжки на скакалке
5	13.09.23			Развитие скоростных и координационных способностей.	Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры	Осваивать технику бега различными способами  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	текущи й	Прыжки на скакалке

						Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		
6	15.09.23			Совершенствование разновидностей ходьбы и бега.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м, 60 м) Подвижные игры. ОРУ.	Осваивать технику бега различными способами  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		Бег до 2 мин
7	19.09.23			Челночный бег.	Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры	Осваивать технику бега различными способами  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  Соблюдать правила	текущи й	Прыжки на скакалке

						техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		
8	20.09.23		<b>Лапта – 8 ч</b>	История происхождения лапты. Размеры площадки.	Откуда пришла лапта. Какие размеры площадки для мини-лапты и большой лапты.	Знать истоки происхождения лапты, размеры площадки	текущий	Повторить материал
9-10	22.09.23 26.09.23			Основные технические приемы игры в лапту.	Подкид мяча, прием и передача мяча.	Выполнять основные технические приемы	текущий	Повторить материал
11	27.09.23			Удары битой по мячу.	Удар сверху, удар снизу	Осваивать технику ударов битой по мячу, уметь выполнять удар	текущий	Техника удара
12-15	29.09.23 3.10.23 04.10.23 06.10.23			Игра в мини-лапту по упрощенным правилам.	Правила игры	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр	текущий	Повторить материал
16	07.10.23		<b>Спортивно-оздоровительная деятельность:</b>	Прыжок в длину с места.	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ.	Описывать технику прыжков упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике	Текущий	Повторить технику «прыжок в длину с места»



			<b>Легкая атлетика-2 ч.</b>			<p>выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений</p>		
17	11.10.23			<p>Совершенствование прыжка в длину с разбега.</p>	<p>Прыжок в длину с места.</p> <p>Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.</p> <p>Эстафеты. ОРУ.</p>	<p>Описывать технику прыжков упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений</p>	Текущий	Прыжок с разбега
18	13.10.23		<b>Способы физической деятельности. Подвижны</b>	<p>Знакомство с понятиями: прыжки, бег, метание и броски.</p>	<p>Прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту ОРУ. Подвижные игры «снайпер». Правила игры.</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и</p>	Текущий	Организация и проведение подвижных игр

			<p><b>е и спортивные игры – 2 ч:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>на материале легкой атлетики – 2 ч</b></li> </ul>			<p>условия проведения игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>		
19	14.10.23			Прыжки, бег, метание и броски.	Прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту ОРУ. Подвижные игры «снайпер». Правила игры.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Текущи й	Повтори ть правила игры

						<p>условия проведения игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>		
20-21	17.10.23 19.10.23		<b>Подвижные и спортивные игры: на материале</b>	ОРУ. Передвижения в основной стойке баскетболиста. <b>ИОТ № 1-34-15.</b>	Инструктаж по ТБ <b>ИОТ № 1-34-15.</b> ОРУ. Передвижения в основной стойке баскетболиста. Ведение мяча на месте. Игра «мяч капитану».	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных</p>	Текущи й	Прыжки на скакалке, технику ведения мяча на

			<p><b>спортивно й игры баскетбол – 2 ч</b></p>		<p>игр.</p> <p>Моделировать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные</p>		<p>месте</p>
--	--	--	--	--	---	--	--------------

						<p>физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества.</p>		
22-23	21.10.23 25.10.23		<p><b>Подвижные игры с элементами спорта:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>На основе баскетбола – 7 ч</b></li> </ul>	<p>Подбрасывание и ловля, ведение мяча.</p>	<p>ОРУ. Подбрасывание вверх и ловля мяча. Ведение мяча в движении. Передача мяча двумя от груди. Эстафеты. Игра «мяч капитану».</p>	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных</p>		

						<p>игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества.</p>		
24	26.10.23			ОРУ. Передача, бросок мяча.	ОРУ. Передача мяча двумя руками от груди. Бросок мяча в корзину. Игра «мяч капитану». Игра «баскетбол» по упрощенным правилам.	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных</p>	Текущи й	Подтягивание, прыжки на скакалке

						<p>игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества.</p>		
25	28.10.23			Передача, бросок мяча.	ОРУ. Передача мяча двумя руками от груди. Бросок мяча в корзину. Игра «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей»	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных</p>	Текущи й	Подтягивание, прыжки на скакалке

					<p>игр.</p> <p>Моделировать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--



						физические упражнения. Развивать физические качества.		
26	8.11.23			ОРУ. Бросок мяча в корзину.	ОРУ. Бросок мяча в корзину. Игры «мяч капитану», Эстафеты.	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных</p>	Текущи й	Подтягивание, прыжки на скакалке

						<p>игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества.</p>		
27	9.11.23			Бросок мяча в корзину.	ОРУ. Бросок мяча в корзину. Игры «мяч капитану». Игра баскетбол по упрощенным правилам.	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>	Текущи й	Составит ь вместе с родителя ми комплекс упражне ний на развитие физическ их качеств. Выполни ть гимнасти ку для

						<p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества.</p>		глаз
28	11.11.23			Знакомство с подвижными играми.	Подвижные игры «Передал садись», «Мяч соседу», «Мяч по кругу»	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p>	Текущи й	Составит ь вместе с родителя ми комплекс физическ

						<p>Моделировать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p>		<p>их упражнения для утренней гимнастики или физкультминутки</p>
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						Развивать физические качества.		
29	15.11.23		<b>Спортивно-оздоровительная деятельность:</b>  <b>Гимнастика с основами акробатики – 16 ч</b>	Акробатика. Строевые упражнения. <b>ИОТ № 1-31-15.</b>	<b>Акробатика. Строевые упражнения.</b>  Инструктаж по ТБ. <b>ИОТ № 1-31-15.</b> Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках. Мост из положения лежа.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»  Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.  Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании	Текущи й	Гимнастика для глаз, повторить названия основных гимнастических снарядов

						<p>акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p>		
30	16.11.23			<p>Обучение акробатических упражнений.</p>	<p><b>Акробатика. Строевые упражнения.</b></p> <p>Инструктаж по ТБ.</p> <p>Размыкание и смыкание приставными шагами.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.</p> <p>Кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках. Мост из положения лежа.</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и</p>	Текущи й	<p>Гимнастика для глаз, повторить названия основных гимнастических снарядов</p>

						<p>акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p>		
31	18.11.23			<p>Акробатические упражнения.</p>	<p><b>Акробатика. Строевые упражнения.</b></p> <p>Инструктаж по ТБ.</p> <p>Размыкание и смыкание приставными шагами.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два , по три.</p> <p>Кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках. Мост из положения лежа.</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»</p> <p>Описывать технику</p>	Текущи й	Гимнаст ика для глаз, повторит ь названия основны х гимнасти ческих снарядов

						<p>разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p>		
32	22.11.23		Кувырок в сторону. Равновесие, полушпагат. Развитие координационных способностей.	<p><b>Акробатика. Строевые упражнения.</b></p> <p>Составление комбинации из пройденных элементов. (кувырок вперед,</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять</p>	Текущий Фронтальный	Составит таблицу с физиологическим и	



				<p>кувырок назад, мост из положения лежа, стойка на лопатках, равновесие, полушпагат) ОРУ.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Подвижные игры: «Замри», «Кто быстрее встанет в круг»</p>	<p>строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p>	показатели
--	--	--	--	---	---	------------

33	23.11.23			<p>Совершенствование кувырка в сторону. Равновесие, полушпагат.</p>	<p><b>Акробатика. Строевые упражнения.</b></p> <p>Составление комбинации из пройденных элементов. (кувырок вперед, кувырок назад, мост из положения лежа, стойка на лопатках, равновесие, полушпагат). ОРУ.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Подвижные игры: «Замри», «Кто быстрее встанет в круг»</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p>	Текущий Фронтальный	Строевые упражнения, акробатическая комбинация
----	----------	--	--	---	--	---	------------------------	--

						Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений		
34	25.11.23			Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой.	<p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при</p>	Текущий Фронтальный	Строевые команды

						выполнении гимнастических упражнений		
35	29.11.23			Дальнейшее обучение строевым приемам.	<p>Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.</p> <p>Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой.</p>	<p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении</p>	Текущий Фронтальный	Строевые команды

						гимнастических упражнений		
36	30.11.23			ОРУ с предметами. Вис на согнутых руках. Развитие силовых способностей.	ОРУ с предметами. В висе спиной к скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Развитие силовых способностей.	<p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических</p>	Текущий, фронтальный	Комплекс 3

						упражнений		
37	02.12.23			Вис на согнутых руках. Развитие силовых способностей.	ОРУ с предметами. В висе спиной к скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Развитие силовых способностей.	<p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений</p>	Текущий, фронтальный	Комплекс 3

38	06.12.23			<p>Вис на согнутых руках.</p>	<p>Вис на согнутых руках.          Развитие силовых способностей.          Подвижные игры.</p>	<p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений</p>	Текущи й	Комплек с 3

39	07.12.23		Опорный прыжок, лазание.	<p><b>Опорный прыжок, лазание.</b></p> <p>ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Прыжок через козла ноги врозь.</p>	<p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений</p>	Текущи й	Комплек с 3
40	09.12.23		Опорный прыжок,	<b>Опорный прыжок,</b>	Описывать технику	Текущи	Комплек



			лазание.	<p><b>лазание.</b></p> <p>ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Прыжок через козла ноги врозь.</p>	<p>гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений</p>	й	с 3
41	13.12.23		Лазание, равновесие, перешагивание.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка	Описывать правила техники гимнастических	Текущи й,	Комплек с 3

				<p>на двух ногах и одной ноге на бревне.  <b>Ходьба по бревну.</b>  Лазание по канату в три приема.</p>	<p>упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении</p>	<p>фронтальный</p>	
--	--	--	--	---	--	--------------------	--

						гимнастических упражнений прикладной направленности.		
42	14.12.23			Отработка лазания, равновесия.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Ходьба по бревну. Лазание по канату в три приема.	<p>Описывать правила техники гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений</p>	Текущий, фронтальный	Комплекс 3

						<p>прикладной направленности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>		
43	16.12.23			<p>Опорный прыжок. Бревно.</p>	<p>Прыжок ноги врозь через козла. бревно. Развитие координационных способностей. Подвижные игры</p>	<p>Описывать правила техники гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических</p>	Текущий, фронтальный	Комплекс 3

						<p>упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>		
44	20.12.23			<p>Опорный прыжок. Бревно.ОРУ.</p>	<p>Прыжок ноги врозь через козла .Развитие координационных способностей.</p> <p>Подвижные игры</p>	<p>Описывать правила техники гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении</p>	Текущий, фронтальный	Комплекс 3

						<p>гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>		
45	21.12.23		<p><b>Подвижные и спортивные игры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>На материале гимнаст</b></li> </ul>	Игровые задания с использованием строевых упражнений.	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения игр.</p> <p>Осваивать двигательные</p>	Текущи й	Комплек с 3

			<b>ики с основам и акробат ики – 2 ч</b>			<p>действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>		
<b>46</b>	23.12.23			Контрольная работа по разделу легкая атлетика и гимнастика	итоговое тестирование за полугодие и зачет акробатическая комбинация	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации при выполнении заданий</p> <p>Принимать адекватные решения при выполнении тестирования</p>	Итогов ый	Комплек с 3

47	27.12.23		<p><b>Подвижные игры с элементами и спорта:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• На основе баскетбола –2 ч</li> </ul>	<p>ОРУ с мячами. Подбрасывание вверх и ловля мяча, передачи мяча. <b>ИОТ № 1-34-15</b></p>	<p>Инструктаж по ТБ <b>ИОТ № 1-34-15</b>. ОРУ с мячами. Подбрасывание вверх и ловля мяча, передачи мяча. Ведение мяча</p> <p>Подвижные игры «Мяч капитану».</p>	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>	Текущий	Комплекс 1
48	28.12.23			<p>Подбрасывание вверх и ловля мяча, передачи мяча.</p>	<p>Подбрасывание вверх и ловля мяча, передачи мяча. Ведение мяча</p> <p>Подвижные игры «Мяч капитану»</p>	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия из</p>	Текущий	Комплекс 1



						спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.		
49	30.12.23		<b>Проектная деятельность – 1 ч</b>	Обоснование выбора темы проекта и работа над темой.	Введение, цели и задачи проекта	Уметь определять и обосновывать выбора темы проекта	текущи й	Работать над темой проекта
50			<b>Спортивно-оздоровительная деятельность: Лыжные гонки – 2 ч</b>	Передвижение на лыжах. Повторный вводный инструктаж № 3-11-15.ИОТ № 1-33-15	Инструктаж ТБ. <b>ИОТ № 1-33-15,5-29-15, 1-08-15.</b> Передвижение на лыжах (надевание и снятие лыж, переноска лыж под рукой, укладка лыж на снег, передвижение в колонне). Построения и перестроения на лыжах основная стойка на лыжах, построение с лыжами в руках) Подвижная игра «По местам», «Знак качества».	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  Проявлять выносливость	Текущи й	Тренироваться надевать лыжи, повторить правила поведения в зимний период

						<p>при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>		
51-52				<p>Повороты(вокруг пяток и носков лыж)</p>	<p>Повороты (вокруг пяток и носков лыж); Развитие координационных способностей.</p> <p>Подвижные игры. Соревнования.</p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами</p>	Текущи й	Ходьба на лыжах до 500 м

						<p>передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>		
53		<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность:</b></p> <p><b>Лыжные гонки – 2 ч</b></p>	<p>Совершенствование поворотов вокруг пяток и носков лыж.</p>	<p>Повороты (вокруг пяток и носков лыж); Развитие координационных способностей.</p> <p>Подвижные игры. Соревнования.</p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для</p>			

						занятий лыжной подготовкой.		
54-55				Техника выполнения передвижений на лыжах.	Техника выполнения передвижений на лыжах (высокая и низкая стойка лыжника, ступающий и скользящий шаг). Развитие координационных способностей и выносливости. Повороты переступанием направо и налево вокруг пяток лыж. Дистанция до 1000 м.	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>		

56			<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность:</b></p> <p><b>Лыжные гонки – 2 ч</b></p>	<p>Выполнение передвижений на лыжах.</p>	<p>Техника выполнения передвижений на лыжах (высокая и низкая стойка лыжника, ступающий и скользящий шаг). Развитие координационных способностей и выносливости. Повороты переступанием направо и налево вокруг пяток лыж. Дистанция до 1000 м.</p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>	текущий	<p>Техника скользящего шага, ходьба на лыжах до 1000 м</p>
57-58				<p>Подъем на склон 15 – 20<sup>0</sup> «лесенкой» (без палок),</p>	<p>Техника подъема на склон 15 – 20<sup>0</sup> «лесенкой» (без</p>	<p>Объяснять технику выполнения поворотов,</p>	Текущий,	<p>Отрабатывать</p>

				спуска со склона в низкой стойке 15 – 20°.	палок). Техника спуска со склона в низкой стойке 15 – 20°. Скользящий шаг. Дистанция до 1000 м.	спусков и подъемов.  Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	фронтальный	спуск и подъем
59-61			<b>Спортивно-оздоровительная деятельность:</b>  <b>Лыжные гонки –3 ч</b>	Скольжение, спуск и подъем на лыжах.	Техника скольжения, спуска и подъема. Дистанция 1 км. Развитие выносливости.	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.  Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Текущий	Отрабатывать спуск и подъем
62-64			<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	Техника подъема и спуска с палками.	Техника подъема и спуска с палками. Дистанция 800 м с палками. Развитие выносливости.	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.  Осваивать технику поворотов, спусков и	Текущий, фронтальный	Отрабатывать спуск и подъем

			<b>сть:</b> <b>Лыжные гонки – 3 ч</b>			подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.		
65-66			<b>Спортивно-оздоровительная деятельность:</b> <b>Лыжные гонки – 2 ч</b>	Ходьба ступающим и скользящим шагом по пересеченной местности.	Ходьба ступающим и скользящим шагом по пересеченной местности. Техника подъема и спуска. Эстафета с этапом до 50 м с поворотами и передачей палок.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной	Учет	Дистанция до 1000 м

						подготовкой.		
67			<b>Спортивно-оздоровительная деятельность:</b>  <b>Лыжные гонки – 2 ч</b>	Строевые упражнения, передвижения попеременным двухжачным ходом палками.	Техника выполнения строевых упражнений. Техника передвижения скользящим шагом с палками. Эстафета с поворотами. Дистанция 1000 м.	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>	текущий	Строевые упражнения



68				<p>Прохождение дистанции 500 м. Спуск в основной стойке лыжника.</p>	<p>Дистанция 500 м. Спуск в основной стойке лыжника. Подъем полу елочкой. Подвижные игры на лыжах.</p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>	текущи й	Спуски и подъемы
69			<b>Подвижны е и спортивн</b>	<p>Эстафеты в передвижении на лыжах.</p>	<p>Эстафеты в передвижении на лыжах. Упражнения на выносливость</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении</p>	текущи й	Упражнения на выносли

			<p><b>ые игры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>На материале лыжной подготовки – 2 ч</b></li> </ul>	(прохождение дистанции до 4 мин)	<p>подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>		вость
70			Знакомство с подвижными играми на лыжах	Подвижные игры: «Быстрый лыжник», «Гонки на санках», «Метко в цель».	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	текущий	Повторить правила игр

						<p>Излагать правила и условия проведения игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>		
71			<p><b>Подвижные игры с элементами спорта:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>на</b></li> </ul>	<p>Подвижные игры: «Знак качества», «По местам», «Попади снежком в цель». Развитие выносливости.</p>	<p>Правила игр</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и</p>	<p>текущи й</p>	<p>Правила игр</p>

			<b>основе лыжной подготовки – 1 ч</b>			<p>условия проведения игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>		
72			<b>подготовка и проведение соревнований</b>	«Соревнования «Лыжные гонки»»	Проведение соревнований «Лыжные гонки»	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности</p> <p>Организовывать и проводить соревновательную</p>	учет	Повторить правила проведения соревнований

			<b>мероприятий – 1 ч</b>			деятельность		аний
73			<b>Проектная деятельность – 2 ч</b>	Защита проектов	Проведение защиты проектов	Организовывать и проводить защиту проектов	учет	Подготовка к защите проекта
74				Защита проектов	Проведение защиты проектов	Организовывать и проводить защиту проектов	учет	Работа над ошибками
75-77			<b>Подвижные и спортивные игры:</b>  • <b>На материале спортивной игры волейбол – 2 ч</b>	Отработка навыков подбрасывания мяча. Подача мяча.	Инструктаж ТБ. ОРУ со скакалками. Подбрасывание мяча. подача мяча. Подвижные игры на материале волейбола («Пионербол»)	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.  Осваивать технические действия из спортивных игр.  Моделировать технические действия из спортивных игр.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	текущий	Комплекс 2

78				Прием и передача мяча.	Прием и передача мяча. Подвижные игры на материале волейбола («Пионербол»)	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>	текущи й	Комплек с 2
79-80			<b>Подготовк а и проведени е соревнова тельных мероприят ий 1 ч</b>	Соревнования по пионерболу	Подготовка и проведение соревнований по пионерболу	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности</p> <p>Организовывать и проводить соревновательную деятельность</p>		Правила соревнований. Составит ь режим дня.

81-82			<b>Подготовка и проведение соревновательных мероприятий –1 ч</b>	Соревнования «Веселые старты»	Подготовка соревнования «Веселые старты» (название, девиз команды, форма одежды, конкурсы)	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности  Организовывать и проводить соревновательную деятельность		Придумать девиз, название команды
83-84			<b>Подвижные игры снайпер – 3 часа</b>	Ловля и передача мяча. ИОТ № 1-34-15. Физические упражнения.	Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей. ИОТ № 1-34-15. Основные физические качества.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  Характеризовать показатели физического развития.  Характеризовать показатели физической подготовки.	Тест 2	Повторить материал пройденный на уроке
85-87				Совершенствование ловли мяча, передачи мяча	Ловля и передача Игра «снайпер» Развитие координационных способностей.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота,	Тест 2	Повторить материал пройден

						<p>выносливость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p> <p>Характеризовать показатели физической подготовки.</p>		ный на уроке
88-90			<p><b>Подвижные игры с элементами и спорта:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>На основе игры снайпер– 4 ч</b></li> </ul>	Игра «Снайпер». Ловля и передача мяча.	Отработка тактики игры..	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>	Текущий	Упражнение жонглирование
91				Игра «Снайпер». Ловля и передача мяча.	Отработка тактики игры. Ловля и передача мяча	Описывать разучиваемые технические действия из	Текущий	Подача



						<p>спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>	й	
92			Контрольная работа по разделу лыжная подготовка и спортивные игры	итоговое тестирование за год		<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности</p> <p>Организовывать и проводить соревновательную деятельность</p>	текущий	Упражнения на развитие быстроты
93			<b>Спортивно-оздоровительная</b>	Прыжок в длину с места, с разбега. <b>ИОТ № 1-32-15</b>	Инструктаж ТБ. <b>ИОТ № 1-32-15.</b> Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и	<p>Описывать технику прыжков упражнений.</p> <p>Осваивать технику</p>	Текущий	Прыжок в длину с места.

			<p><b>деятельно сть:</b></p> <p><b>Легкая атлетика-4 ч</b></p>		<p>приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ.</p>	<p>прыжковых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений</p>		
94				<p>Учет прыжка в длину с места, с разбега</p>	<p>Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. ОРУ в кругу</p>	<p>Описывать технику прыжков упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений</p> <p>Выявлять характерные</p>	<p>текущи й</p>	<p>Прыжок в длину с разбега</p>

						<p>ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений</p>		
95			Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров, набивного мяча на дальность.	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	<p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p>	текущи й	Метание мяча в цель	

						Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.		
96				Метание малого мяча на дальность	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	<p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p>	текущи й	Метание мяча в цель
97			<b>Подготовк а и проведени е соревнова тельных мероприят ий – 1</b>	Соревнования по «Легкой атлетике» .	Подготовка соревнований по «Легкой атлетике» метание мяча, прыжок с места, бег 60м	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности</p> <p>Организовывать и проводить соревновательную деятельность</p>	Учет	Правила соревнований
98			<b>Подвижны е и спортивн ые игры:</b>	Удары, остановки, ведение мяча в футболе. <b>ИОТ № 1-34-15.</b>	Инструктаж по ТБ. <b>ИОТ № 1-34-15</b> Удар по неподвижному и катящемуся мячу;	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические</p>	Текущи й	Отрабаты вать ведение мяча,

			<p>• На материале спортивной игры футбол – 2 ч</p>		<p>остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола</p>	<p>действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>		<p>удары по мячу</p>
99				<p>Освоение ударов, остановок, ведения мяча в футболе.</p>	<p>Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола</p>	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Взаимодействовать в</p>	<p>Текущи й</p>	<p>Отрабатывать ведение мяча, удары по мячу</p>

						<p>парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>		
100		<p><b>Подвижные игры с элементами и спорта:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Подвижные игры на основе мини-футбола – 2 ч</b></li> </ul>	<p><b>Подвижные игры с элементами футбола.</b></p>		<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять</p>	Текущий, фронтальный	Правила игры в мини-футбол	

						эмоциями во время учебной и игровой деятельности.		
101				<b>Отработка навыков игры в мини-футбол.</b>	<b>Подвижные игры: «Футбол через скамейки», «За мячом противника», «Кто быстрее?», «Нападающие тройки»</b>	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>	Текущий, фронтальный	Правила игры в мини-футбол
102			<b>Подготовка и проведение</b>	<b>Соревнования «Многоборье»</b>	<b>Проведение соревнований «Многоборье» Проведение соревнований по мини-</b>	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	учет	Дневник наблюдения

			<b>е соревнова тельных мероприят ий – 1 ч</b>		<b>футболу</b>	Организовывать и проводить соревновательную деятельность		
<b>Итого: 102 часа</b>								



## **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные особенности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются ошибки, которые не влияют на качество и результат выполнения упражнений. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – ошибки, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные обучающиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков обучающихся.