


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Игринская средняя общеобразовательная школа №5

РАССМОТРЕНА
на заседании ПШк
Протокол № 22
От 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по УВР

 / Васильева С.С.

30.08.2023 г.



УТВЕРЖДЕНА

Директор

 / Измestьева Т.В./

Приказ № 170

от 31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
учителя Невоструевой Юлии Валентиновны
к АООП НОО для обучающихся с ТНР (вариант 5.1)
1 – 4 классы

Составитель:

Невоструева Юлия Валентиновна

п. Игра

2023-2024 учебный год

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 ТНР (далее - 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);

Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи, 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 ТНР

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 5.1, вариант 5.2 (без пролонгации) АООП НОО ТНР, 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 5.2 АООП НОО ТНР), 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).

Характеристика двигательного развития обучающихся младшего школьного возраста с тяжелыми нарушениями речи

Наряду с речевыми нарушениями для обучающихся с ТНР характерны недостатки в двигательной сфере, выражающиеся в плохой координации сложных движений, неуверенности и неточности движений, снижении скорости и ловкости, нарушении темпа и ритма их выполнения. Наибольшие трудности представляет выполнение движений по словесным многозадачным инструкциям.

Обучающиеся отстают от нормативно развивающихся сверстников в точном воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, плохо выполняют его составные части. Трудности вызывают такие движения, как перекачивания мяча с руки на руку, передачи его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Недостаточный самоконтроль при выполнении физических упражнений приводит к существенным нарушениям техники выполнения движений. Физические качества обучающихся с ТНР по сравнению с физическими качествами обучающихся с нормальным речевым развитием отличаются недостаточной ловкостью и быстротой. По силе, гибкости и выносливости существенных различий не отмечается.

Специфика содержания и методов обучения обучающихся с ТНР является особенно существенной в младших классах (на уровне начального общего образования), когда формируются предпосылки для успешного обучения на следующих уровнях образования, в значительной мере

обеспечивается коррекция нарушений речевого и психофизического развития.

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 ТНР, 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 АФК.

Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире проявляется в:

- умении одеваться в соответствии с погодными условиями (например, при проведении уроков 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, вербальном и поведенческом негативном отношении 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 результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);

- осознании своего состояния (заболел бок от бега, закружилась голова и пр.);

- осознании испытываемых 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:

- умении 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;
- умения проявлять терпение, корректно реагировать на чужие оплошности и затруднения;

Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения проявляется в:

- умения не употреблять обидные слова по отношению к другим людям;
- умения проявить сочувствие при чужих затруднениях и неприятностях.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения Программы в начальной школе включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР метапредметные результаты могут быть сформулированы 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);
- умения 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 ТНР на уровне начального общего образования

Модуль / тематический блок	Разделы	Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий к группам обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ	
		Вариант 5.1	Вариант 5.2
		Предметные примерные планируемые результаты	
Знания об адаптивной физической культуре	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	<ul style="list-style-type: none"> - Объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»; - объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития общих физических способностей; - называет основные способы и особенности движений и передвижений человека; - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - называет основы личной гигиены; - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их 	<ul style="list-style-type: none"> С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т.д.): - объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»; - объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития общих физических способностей; - называет основные способы и особенности движений и передвижений человека; - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;

		предупреждения.	<ul style="list-style-type: none"> - называет основы личной гигиены; - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.
	<p>Способы физкультурной деятельности</p> <p>Самостоятельные занятия</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Участвует в оставлении режима дня; - выполняет простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; - проводит под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - делает выводы о своем физическом развитии и физической подготовленности - измеряет длину и массу тела, показатели осанки и физические качества; - умеет измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах). 	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств с контролем состояния; - участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах); - соблюдает правила игры.
Гимнастика с элементами акробатики	Организующие команды и приемы	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию; - выполняет построение в шеренгу и колонну, задания в шеренге; - выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя; - выполняет серию действий; - знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»; 	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - удерживает статическую позу в течение нескольких секунд; - знает простые пространственные термины; - двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок; - наблюдает за своим состоянием, сообщает о

		- выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега.	дискомфорте и перегрузках.
	Акробатические упражнения Акробатические комбинации	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	

	<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине</p> <p>Гимнастическая комбинация.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога 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>-Начинает выполнение упражнения по звуковому 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>Легкая атлетика</p>	<p>Ходьба Беговые упражнения Прыжковые упражнения Броски Метание Развитие скоростных способностей Развитие выносливости</p>	<p>- Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию; - строятся в шеренгу самостоятельно; - передвигаются по залу в заданной технике бега или ходьбы; - проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом); - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.</p>	<p>- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - строятся в шеренгу с контролирующей помощью педагога; - передвигаются по залу в заданной технике бега или ходьбы; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.</p>
	<p>Общеразвивающие упражнения Развитие координации Развитие скоростных способностей Развитие выносливости Развитие силовых</p>	<p>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию; - сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - знает назначение спортивного инвентаря; - включается в игровую деятельность при выполнении упражнений;</p>	<p>-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.); - сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения с контролирующей помощью педагога (словесная фиксация внимания); - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при</p>

	способностей	<ul style="list-style-type: none"> - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности; - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняет на память серию из 3-5 упражнений; - выполняет простые упражнения для межполушарного взаимодействия. 	<ul style="list-style-type: none"> выполнении упражнения); - показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - знает назначение спортивного инвентаря; - умеет работать с тренажерами; - проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).
Подвижные и спортивные игры.	<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>	<ul style="list-style-type: none"> - Использует имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх; - выполняет упражнения на основе и под контролем рече-слухо -двигательной координации; - выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию; - знает назначение спортивного инвентаря - проговаривает; - включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.); - воспроизводит имитационные движения; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры; - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает; - включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.

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

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

	Упражнения на развитие двигательных умений и навыков		
--	--	--	--

Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы на уровне начального общего образования

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ	
			Вариант 5.1	Вариант 5.2
			Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР	
Знания об адаптивной физической культуре	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению	Вариант 5.1 Адаптивная физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения	- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - слушают рассказ педагога; - выполняют задания на поиск ошибок в теоретическом материале;	- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых,

	<p>здоровья человека</p> <p>Из истории физической культуры</p> <p>Физические упражнения</p>	<p>человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Вариант 5.2 Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Вариант 5.1 История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и</p>	<p>- находят элементарную заданную информацию в сети Интернет;</p> <p>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т.д.);</p> <p>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;</p> <p>- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.</p>	<p>сенсорных поощрений);</p> <p>- слушают рассказ педагога;</p> <p>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);</p> <p>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т.д.);</p> <p>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;</p> <p>- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.</p>
--	--	---	--	--

	<p>Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических способностей</p>	<p>военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>		
	<p>Способы физкультурной деятельности</p> <p>Самостоятельные занятия</p>	<p>Вариант 5.1 Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Вариант 5.2 Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной</p>	<p>-Участвуют в оставлении режима дня;</p> <p>- выполняют простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;</p> <p>- проводят под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</p> <p>- измеряют длину и массу тела, показатели осанки и физические качества;</p> <p>- измеряют частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;</p>	<p>- Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств под контролем педагога, с подключением контроля своего состояния;</p> <p>- участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</p> <p>- играют с соблюдением правил.</p>

	<p>Самостоятельные игры и развлечения</p>	<p>осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Вариант 5.1 Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p>Вариант 5.2 Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.</p>	<p>- организуют и проводят подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	
<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>Организующие команды и приемы</p>	<p>Вариант 5.1 Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Вариант 5.2 Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя».</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для построения схемы перестроения.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнение с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя».</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для</p>

			<ul style="list-style-type: none"> - выполняют движение под заданный ритм, музыку. 	<p>развития переключаемости движений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют движение под заданный ритм, музыку.
	<p>Акробатические упражнения</p> <p>Акробатические комбинации</p>	<p>Вариант 5.1 Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Вариант 5.1 Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 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><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением упражнения; - совместное выполнение упражнения ребенком с одновременным проговариванием. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют элементы игровой 	

			<p>деятельности (имитация, танцы, соревнования и т.д.).</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития статической координации движения; - игра – имитация движений животных; - выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений). 	
	<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине</p> <p>Гимнастическая комбинация</p>	<p>Вариант 5.1 Висы, перемахи.</p> <p>Вариант 5.1 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>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Вариант 5.2 Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастический козел (с повышенной организацией техники</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - последовательное повторение отдельных фаз движения с их объединением; - наблюдение за движением в разных экспозициях и повторение движений со словесным сопровождением педагога; - составление описательного рассказа двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его; - выполнение упражнения совместно с педагогом и проговариванием. <p><i>Этап закрепления</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение с ярким инвентарем; - концентрируют внимание при использовании педагогом световых, знаковых, вибрационных сигналов; 	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением; - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемами движений, с заданиями, указателями, ориентирами. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение с ярким инвентарем; - выполняют упражнения с помощью тренажеров (например,

	<p>Гимнастические упражнения прикладного характера</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие гибкости</p>	<p>безопасности).</p> <p>Вариант 5.1 Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Вариант 5.2 Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Вариант 5.2 Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).</p> <p>Вариант 5.1 Широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед,</p>	<p>- участвуют в подвижных играх с мячом.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений);</p> <p>- выполняют упражнения в различном темпе.</p>	<p>«Рогатка» для метания мяча).</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- проговаривание признаков инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.);</p> <p>- выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения в различном темпе;</p> <p>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.</p>
--	--	--	--	--

	<p>Развитие координации движений</p>	<p>назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Вариант 5.2 Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Вариант 5.1 Произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног,</p>		
--	---	---	--	--

		<p>туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Вариант 5.2 Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p>		
--	--	---	--	--

	<p>Формирование осанки</p>	<p>Вариант 5.1 Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p>Вариант 5.2 Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p>		
	<p>Развитие силовых способностей</p>	<p>Вариант 5.1 Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием</p>		

		<p>веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.</p> <p>Вариант 5.2 Упражнения в поднимании и переноске грузов:</p> <p>подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).</p>		
--	--	--	--	--

<p>Легкая атлетика</p>	<p>Ходьба</p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Броски</p>	<p>Вариант 5.1, 5.2 Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.</p> <p>Вариант 5.1 С высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Вариант 5.2 Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Вариант 7.1 На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Вариант 5.2 На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Вариант 5.1 Большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения с включением самоконтроля, взаимоконтроля; - проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (по возможности). <p><i>Дополнительная коррекционная работа</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия; - упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта). 	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения; - выполнение упражнения в соответствии со схемой. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.
-------------------------------	---	--	---	---

	<p>Метание</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>Вариант 5.2 Большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Вариант 5.1 Малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Вариант 5.2 Малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.</p> <p>Вариант 5.1 Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p>Вариант 5.1 Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p>		
	<p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>Вариант 5.1 Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога; - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями. <p><i>Этап закрепления:</i></p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для

	<p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.</p> <p>Вариант 5.2 Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p>Вариант 5.2 Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p>Вариант 5.2 Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Вариант 5.1 Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из</p>	<p>- проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (по возможности);</p> <p>- игровая деятельность.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>-выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).</p>	<p>выполнения движения;</p> <p>-изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>- просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения;</p> <p>- игра.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- выполнение упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>-выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.</p>
--	--	---	---	---

	<p>Развитие силовых способностей</p>	<p>разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди);</p> <p>повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p> <p>Вариант 5.2 Повторное выполнение многоскоков;</p> <p>повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений;</p> <p>метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на</p>		
--	---	--	--	--

		разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.		
Подвижные и спортивные игры	На материале гимнастики с основами акробатики	<p>Вариант 5.1 Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>Вариант 5.2 Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - просмотр видео с правильным выполнением упражнения; - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - составление описательного рассказа двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его; 	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - описание порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его; - показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;
	На материале легкой атлетики	<p>Вариант 5.1 Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Вариант 5.2 Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнения совместно с педагогом. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - принимают участие в соревнованиях. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия. 	<ul style="list-style-type: none"> - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.); - игра. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;
	На материале лыжной подготовки	<p>Вариант 5.1 Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>Вариант 5.2 Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>Вариант 5.1 Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение</p>		

	<p>На материале спортивных игр</p>	<p>мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Вариант 5.2 Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол:</p> <p>Вариант 5.1 Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Вариант 5.2 Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Пионербол</p> <p>Вариант 5.2 Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).</p> <p>Волейбол:</p> <p>Вариант 5.1 Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Вариант 5.2 Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Вариант 5.1, 5.2 Подвижные игры разных народов.</p>		<p>- упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала).</p>
--	---	--	--	---

		<p>Вариант 5.2 Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».</p> <p>Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».</p> <p>Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».</p>		
<p>Лыжная подготовка</p>	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p>	<p>Вариант 5.1 Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.</p> <p>Вариант 5.2 Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение</p> <p>Вариант 5.1 Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Вариант 5.2 Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - усваивают техники хода, спуска, подъема по словесной инструкции педагога (по – необходимости по образцу); - выполнение упражнений по памяти; - самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике; - выполнение упражнений с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне и т. д.; - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения. 	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей помощью педагога; - выполнение упражнений по памяти; - самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике; - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения. - <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнения с

	<p>Развитие выносливости</p>	<p>упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Вариант 5.1 Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p> <p>Вариант 5.2 Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>	<p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - участвуют в подвижных играх – эстафетах на лыжах; - выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности). <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - участие в играх, направленных на эмоционально – волевое развитие. 	<p>проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности);</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимают участие в соревнованиях. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - участие в играх, направленных на эмоционально - волевое развитие.
--	-------------------------------------	--	--	---

<p>Коррекционн о- развивающие упражнения</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>Вариант 5.1, 5.2 Сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).</p> <p>Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.</p> <p>Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки»,</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речию; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - систематическое выполнение упражнения с со словесной инструкцией педагога (допустима визуальная поддержка, н-р, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.). 	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речию; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - систематическое выполнение упражнения с со словесной инструкцией педагога (допустима визуальная поддержка, н-р, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.). <p><i>Дополнительная коррекционная работа</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривают сенсорные свойства инвентаря; - проговаривают пространственные термины при выполнении упражнений; - выполняют упражнения для
---	--	---	---	--

	<p>Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия</p> <p>Упражнения на</p>	<p>«забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднятие на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>Сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.</p> <p>С сенсорными</p>		<p>развития произвольного торможения.</p>
--	---	---	--	---

	<p>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>набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднятие мяча вперед, вверх, вправо, влево).</p> <p>Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченному на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.</p> <p>Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с</p>		
--	---	--	--	--

		<p>помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.</p> <p>Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.</p> <p>Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.</p> <p>Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»;</p>		
--	--	--	--	--

		<p>метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).</p> <p>Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка);</p> <p>ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке;</p> <p>расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.</p> <p>Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с</p>		
--	--	--	--	--

		<p>переходом на г/стенку; лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель;</p> <p>перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи;</p> <p>вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.</p>		
--	--	---	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

66 часов

Тематические блоки, темы	Номер и тема урока	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Знания о физической культуре	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;	Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ Урок «Физические качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/

				- проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними.	
Способы самостоятельной деятельности	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 (по образцу, с помощью родителей).	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Физическое совершенствование (92 ч). <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> » (беседа с 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,	Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/ Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ Урок «Закаливание» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/ Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/

				<p>видеоматериала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 для развития силы отдельных мышечных групп). <p>Тема «<i>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</i>» (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; - устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в 	<p>esson/5736/start/168916/ Урок «Итоговый урок по разделу «Знание - сила!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/</p>
--	--	--	--	---	---

				<p>режиме учебного дня;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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); - обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; - уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; - разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность 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</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</p>	<p>Тема «<i>Правила поведения на уроках физической культуры</i>»(учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</p>

<p>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: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. 17.Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. 18. Контрольная работа по разделу легкая атлетика и гимнастика 19-20.Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической</p>	<p>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 лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.</p>	<p>открытом воздухе. Тема <i>«Исходные положения в физических упражнениях»</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеofilьмов): - 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 названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа). Тема <i>«Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры»</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеofilьмов): - наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; - разучивают способы построения, стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); - разучивают повороты, стоя на месте</p>	<p>Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/ Урок «Скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/ Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/ Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ Урок «Подтягивание на перекладине из виса лежа. Кувырок назад» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/ Урок «Итоговый урок по разделу «Гибкость, грация!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/</p>
---	--	---	---

	<p>скакалкой. 21-22. Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки. 23-24. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе. 25-26. Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе. 27-28. Акробатические упражнения: сгибание 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>			<p>(вправо, влево); - разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью. Тема «Гимнастические упражнения» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): - наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; - разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); - разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу); - 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); - разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в</p>	
--	---	--	--	---	--

				<p>высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону)</p> <p>Тема «<i>Акробатические упражнения</i>» (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов);</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; - обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; - обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; - обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; - разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; - разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. 	
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</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"> - по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; - разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках. 	<p>Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</p> <p>Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</p>

	<p>шагом (без палок). 41-42. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом. 43-44. Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).</p>			<p>Тема «<i>Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом</i>» (с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеofilьмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; - разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы; - разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; - наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки; - разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации); - разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её вовремя прохождения учебной дистанции. 	<p>Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ Урок «Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/ Урок «Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше?»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/ Урок «Итоговый урок по разделу «Лыжная подготовка»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/</p>
--	---	--	--	--	---

Лёгкая атлетика	<p>45.Равномерное передвижение в ходьбе.</p> <p>46. Равномерное передвижение в беге.</p> <p>47-48. Прыжок в длину с места.</p> <p>49-50. Техники прыжка в высоту с прямого разбега.</p> <p>51-52. Прыжок в высоту с прямого разбега.</p>	8	<p>Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега.</p>	<p>Тема «<i>Равномерное передвижение в ходьбе и беге</i>» (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); - обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; - обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); - обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде) <p>Тема «<i>Прыжок в длину с места</i>» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</p>	<p>Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики.</p> <p>Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</p> <p>Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</p> <p>Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</p> <p>Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/</p> <p>Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</p> <p>Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега»</p>
-----------------	--	---	---	---	---

				<p>- 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);</p> <p>- разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);</p> <p>- обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;</p> <p>- обучаются прыжку в длину с места в полной координации.</p> <p>Тема «<i>Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега</i>» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</p> <p>- наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</p> <p>- разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);</p> <p>- разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с</p>	<p>(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</p>
--	--	--	--	--	---

				<p>разбега с приземлением);</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); - разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации. 	
<p>Подвижные и спортивные игры</p>	<p>53.Считалки для проведения совместных подвижных игр. 54.Игры на закрепление и совершенствование навыков бега. 55.Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей 56. Контрольная работа по разделу лыжная подготовка и подвижные игры</p>	4	<p>Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.</p>	<p>Тема «<i>Подвижные игры</i>» (объяснение учителя, видеоматериал):</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; - разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; - обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); - играют в разученные подвижные игры. 	<p>Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/ Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/ Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ Урок «Итоговый урок по разделу «Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/</p>

<p>Прикладно-ориентированная физическая культура</p>	<p>57. Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега. 58. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. 59. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания). 60. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. 61. Метание теннисного мяча в цель. 62. Эстафеты с мячами. 63. Челночный бег. 64. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, ходьбы. 65. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей. 66. Игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>10</p>	<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>lesson/4237/start/223662/ Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/ Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/ Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/ Урок «Итоговый урок по разделу «Меткие и быстрые!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/</p>
--	---	-----------	--	--	---

II класс.

№ урока	Дата урока		Раздел	Тема	Содержание стандарта	Основные виды учебной деятельности	Вид контроля	Домашнее задание
	По плану	фактически						
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			
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			Лапта – 8 ч	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 переа 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
16			Спортивно-оздоровительная деятельность: Легкая атлетика-2 ч.	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			Способы физкульту	Знакомство с понятиями: прыжки, бег, метание и	Прыжки, бег, метание и броски; упражнения на	Осваивать универсальные умения в самостоятельной	Текущи й	Организация и

			<p>рной деятельности. Подвижные и спортивные игры – 2 ч:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на материале легкой атлетики – 2 ч 	<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>

						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.		
20-21		Подвижные и спортивные игры: на материале спортивной игры баскетбол – 2 ч	ОРУ. Передвижения в основной стойке баскетболиста. ИОТ № 1-34-15.	Инструктаж по ТБ ИОТ № 1-34-15. 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. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при	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>		
22-23		<p>Подвижные игры с элементами спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> • На основе баскетбола – 7 ч 	<p>Подбрасывание и ловля, ведение мяча.</p>	<p>ОРУ. Подбрасывание вверх и ловля мяча. Ведение мяча в движении. Передача мяча двумя от груди. Эстафеты.</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>	Текущий	<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. 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 упражне ний на развитие физическ их 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	Составит ь вместе с родителя ми комплекс физическ их упражне ний для утренней гимнасти ки или физкульт минутки

						<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>Спортивно-оздоровительная деятельность:</p> <p>Гимнастика с основами акробатики – 16 ч</p>	<p>Акробатика. Строевые упражнения. ИОТ № 1-31-15.</p>	<p>Акробатика. Строевые упражнения.</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.	Акробатика. Строевые упражнения. 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.	Акробатика. Строевые упражнения. 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.	Акробатика. Строевые упражнения. Кувырок в сторону. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат 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.	<p>Акробатика. Строевые упражнения. Кувырок в сторону. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. ОРУ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры: «Замри», «Кто быстрее встанет в круг»</p>	<p>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.</p>	Текущий Фронтальный	Строевые упражнения, акробатическая комбинация

						Выявлять характерные ошибки при выполнении 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	Описывать технику гимнастических	Текущий	Строевые	

				<p>ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой.</p>	<p>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>	Фронтальный	команды
36			<p>ОРУ с предметами. Вис на согнутых руках. Развитие силовых способностей.</p>	<p>ОРУ с предметами. В висе спиной к скамейке поднимание 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.</p>	Текущий, фронтальный	Комплекс 3

						<p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>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 поднимание 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.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при</p>	<p>Текущий, фронтальный</p>	<p>Комплекс 3</p>

						выполнении гимнастических упражнений		
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	Текущий	Комплекс 3
39				Опорный прыжок, лазание.	Опорный прыжок, лазание. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев,	Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических	Текущий	Комплекс 3

				в упоре стоя на коленях и лёжа на животе.	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		
40			Опорный прыжок, лазание.	Опорный прыжок, лазание. 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 гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при	Текущи й	Комплек с 3

						<p>выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений</p>		
41			Лазание, равновесие, перешагивание.	<p>Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.</p>	<p>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</p>	Текущий, фронтальный	Комплекс 3	

						прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при 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.	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.	Текущий, фронтальный	Комплекс 3

						Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.		
43				Перелезание через коня, бревно.	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</p>	Текущий, фронтальный	Комплекс 3

						выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.		
44			Контрольная работа по разделу легкая атлетика и гимнастика	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			Подвижные и спортивные игры: • На материале гимнастики с основами 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 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.	Текущи й	Комплек с 3
47			Подвижные игры с элементами и спорта: • На основе баскетбола – 2 ч	ОРУ с мячами. Подбрасывание вверх и ловля мяча, передачи мяча. ИОТ № 1-34-15	Инструктаж по ТБ ИОТ № 1-34-15 . ОРУ с мячами. 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.	Текущи й	Комплек с 1

						Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных 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.	Текущий	Комплекс 1
49			Проектная деятельность – 1 ч	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			Спортивно-оздоровительная деятельность: Лыжные гонки – 2 ч	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	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	Текущий	Тренироваться надевать лыжи, повторить правила поведения

					<p>на лыжах основная стойка на лажах, построение с лыжами в руках) Подвижная игра «По местам», «Знак качества».</p>	<p>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>я в зимний период</p>
51-52				<p>Повороты(вокруг пяток и носков лыж)</p>	<p>Повороты (вокруг пяток и носков лыж); Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.</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. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для</p>	<p>Текущи й</p>	<p>Ходьба на лыжах до 500 м</p>

						занятий лыжной подготовкой.		
53			Спортивно-оздоровительная деятельность: Лыжные гонки – 2 ч	Совершенствование поворотов 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.		Повторить материал
54				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	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.		Повторить материал

					переступанием направо и налево вокруг пяток лыж. Дистанция до 1000 м.	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.		
55-56			Спортивная оздоровительная деятельность: Лыжные гонки – 2 ч	Выполнение 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.	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	текущи й	Техника скользящего шага, ходьба на лыжах до 1000 м

						занятий лыжной подготовкой.		
57-58				Подъем на склон 15 – 20 ⁰ «лесенкой» (без палок), спуска со склона в низкой стойке 15 – 20 ⁰ .	Техника подъема на склон 15 – 20 ⁰ «лесенкой» (без палок). Техника спуска со склона в низкой стойке 15 – 20 ⁰ . 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			Спортивно-оздоровительная деятельность: Лыжные гонки – 2 ч	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			Спортивно-оздоровительная деятельность: Лыжные гонки – 2 ч	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	Текущий, фронтальный	Отрабатывать спуск и подъем

						подъемов.		
64-66			Спортивная деятельность: Лыжные гонки – 2 ч	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.	<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>	Учет	Дистанция до 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.	<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</p>	текущий	Строевые упражнения

						<p>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>		
68				<p>Прохождение дистанции 500 м. Спуск в основной стойке лыжника.</p>	<p>Дистанция 500 м. Спуск в основной стойке лыжника.</p> <p>Подъем полу елочкой.</p> <p>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		<p>Подвижные и спортивные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • На материале лыжной подготовки – 2 ч 	Эстафеты в передвижении на лыжах.	Эстафеты в передвижении на лыжах. Упражнения на выносливость (прохождение дистанции до 4 мин)	<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 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>	текущий	Упражнения на выносливость
70			Знакомство с подвижными играми на лыжах	Подвижные игры: «Быстрый лыжник», «Гонки на санках», «Метко в цель».	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения игр. Осваивать двигательные действия, составляющие</p>	текущий	Повторить правила игр

						<p>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>Подвижные игры с элементами и спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на основе лыжной подготовки – 1 ч 	<p>Подвижные игры: «Знак качества», «По местам», «Попади снежком в цель». Развитие выносливости.</p>	Правила игр	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении 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</p>	текущи й	Правила игр	

						действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
72			Подготовка и проведение соревновательных мероприятий – 1 ч	Соревнования «Лыжные гонки»	Проведение соревнований «Лыжные гонки»	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Организовывать и проводить соревновательную деятельность	учет	Повторить правила проведения соревнований
73			Проектная деятельность – 2 ч	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			Подвижные и спортивные игры: • На материале спортивной игры волейбол – 2 ч	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	текущий	

						парах и группах при выполнении технических действий из спортивных 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			Подготовк а и проведени е соревнова тельных мероприят ий 1 ч	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			Подготовк а и проведени е	Соревнования «Веселые старты»	Подготовка соревнования «Веселые старты» (название, девиз команды, форма одежды, конкурсы)	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Организовывать и		Придума ть девиз, название команды

			соревновательных мероприятий –1 ч			проводить соревновательную деятельность		
83-84			Подвижные игры снайпер – 3 часа	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			Подвижные игры с элементами спорта: • На	Игра «Снайпер». Ловля и передача мяча.	Отработка тактики игры..	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр.	Текущий	Упражнение жонглирование

			основе игры снайпер– 3 ч			Моделировать технические действия из спортивных игр. 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			Контроль ная работа по разделу лыжная подготовк а и подвижны е игры	итоговое тестирование за год	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			Спортивн	Прыжок в длину с места,	Инструктаж ТБ. ИОТ № 1-	Описывать технику	Текущи	Прыжок

			о-оздоровительная деятельность: Легкая атлетика-4 ч	с разбега. ИОТ № 1-32-15	32-15. Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ.	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. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений	й	в длину с места.
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	текущи й	Прыжок в длину с разбега

						<p>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				<p>Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров, набивного мяча на дальность.</p>	<p>Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>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.</p>	текущи й	Метание мяча в цель
96				<p>Метание малого мяча на дальность</p>	<p>Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>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.</p>	текущи й	Метание мяча в цель
97			Подготовк	Соревнования по	Подготовка соревнований	Общаться и	Учет	Правила

			а и проведение соревнований мероприятий – 1	«Легкой атлетике» .	по «Легкой атлетике» метание мяча, прыжок с места, бег 60м	взаимодействовать в игровой деятельности Организовывать и проводить соревновательную деятельность		соревнований
98			Подвижные и спортивные игры: • На материале спортивной игры футбол – 2 ч	Удары, остановки, ведение мяча в футболе. ИОТ № 1-34-15.	Инструктаж по ТБ. ИОТ № 1-34-15 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.	Текущий	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	Текущий	Отрабатывать ведение мяча, удары по мячу

						<p>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>		
100			<p>Подвижные игры с элементами футбола.</p> <p>Подвижные игры на основе мини-футбола – 2 ч</p>	<p>Подвижные игры с элементами 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 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
101				<p>Отработка навыков игры в мини-футбол.</p>	<p>Подвижные игры: «Футбол через скамейки»,</p>	<p>Описывать разучиваемые технические действия из</p>	Текущий,	Правила игры в

					«За мячом противника», «Кто быстрее?», «Нападающие тройки»	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.	фронтальный	мини-футбол
102			Подготовка и проведение соревновательных мероприятий – 1 ч	Соревнования «Многоборье»	Проведение соревнований «Многоборье» Проведение соревнований по мини-футболу	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Организовывать и проводить соревновательную деятельность	учет	Дневник наблюдения
Итого: 102 часа								

III класс

№	Дата урока	Раздел	Тема	Содержание	Основные виды	Вид	Домашнее
---	------------	--------	------	------------	---------------	-----	----------

урока	По плану	фактически			стандарта	учебной деятельности	контроля	задание
1	04.09.23		Знания физической культуре. Проектная деятельность – 1 ч	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.	Текущей	Повторить материал урока. Работать над темой проекта
					Правила написания проекта	Уметь выполнять и выбирать проект	текущий	
2	06.09.23		Спортивно-оздоровительная деятельность: Легкая атлетика-8 ч	Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м, 60 м) Подвижные игры. ИОТ № 1-32-15	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	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с	Описывать технику беговых упр. Выявлять	Текущей	Бег до 2 мин

				ускорением (30 м, 60 м).	ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	характерные ошибки в технике 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;	Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину по ЧСС	текущий	Прыжки на скакалке

					челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	при выполнении беговых упр. 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.	Текущи й	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	Текущи й	Повторить технику «прыжок в длину с места»

						выполнении 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		Способы физкультурной деятельности. Подвижные и спортивные игры – 2 ч: • на материале легкой атлетики – 2 ч	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	Текущи й	Организация и проведение подвижных игр

						<p>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>		
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	Текущи й	

						<p>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>		
12	29.09.23		Лапта – 8 ч	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			Основные	Подкид мяча, прием	Уметь выполнять	текущий	Повторить

	03.10.23			технические приемы игры в лапту.	и переа мяча.	основные технические приемы		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		Подвижные и спортивные игры: на материале спортивной игры баскетбол – 2 ч	ОРУ. Передвижения в основной стойке баскетболиста. ИОТ № 1-34-15.	Инструктаж по ТБ ИОТ № 1-34-15. 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. Осваивать	Текущи й	Прыжки на скакалке, технику ведения мяча на месте

						<p>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>		
22-23	21.10.23 24.10.23		<p>Подвижные игры с элементами спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> • На основе баскетбола – 7 ч 	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</p>	Текущи й	Прыжки на скакалке, технику ведения мяча на месте

						<p>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 физические</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						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 действий из	Текущи й	Подтягивани е, прыжки на скакалке

						<p>спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.</p>		
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»	<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</p>	Текущи й	Подтягивани е, прыжки на скакалке

						<p>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>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 действия из спортивных игр.	Текущи й	Подтягивани е, прыжки на скакалке

						<p>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 игровой деятельности. Осваивать умения</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						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 учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки	Текущи й	Составить вместе с родителями комплекс упражнений на развитие физических качеств. Выполнить гимнастику для глаз

						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.		
28	14.11.23			Знакомство с подвижными играми	Подвижные игры «Передал садись», «Мяч соседу», «Мяч по кругу»	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать	Текущи й	Составить вместе с родителями комплекс физических упражнений для утренней гимнастики или физкультминутки

						<p>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 физические упражнения. Развивать физические качества.</p>		
29	17.11.23		Спортивно-оздоровительная	Акробатика. Строевые упражнения. ИОТ № 1-	Организующие команды и приемы.	Различать и выполнять	Текущи й	Гимнастика для глаз,

			деятельность: Гимнастика с основами акробатики – 16 ч	31-15.	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	строевые команды : «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!». описывать технику разучиваемых акробатических упр.		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	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
32	24.11.23			Акробатическая комбинация	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках;	Осваивать технику разучиваемых акробатических упр и акробатических	Текущи й Фронтал ьный	Строевые упражнения, акробатическая комбинация

					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.	комбинации. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упр.		
33	25.11.23			Учет акробатической комбинации	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.	Контроль по технике исполнения	Строевые упражнения, акробатическая комбинация
34	28.11.23			Висы. Перемахи.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	Осваивать технику гимнастических упр. На снарядах. Проявлять качества	Текущий Фронтальный	Строевые команды

					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.	силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упр. И комбинаций.		
35	01.12.23			Совершенствование 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.	Осваивать технику гимнастических упр. На снарядах. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упр. И комбинаций.	Текущий Фронтальный	Строевые команды
36	02.12.23			Закрепление висов, перемахов.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упр. И комбинаций.	Текущий, фронтальный	Комплекс 3

					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.			
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, 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.	Текущи й, фронтал ьный	Комплекс 3	
38	08.12.23		Контрольная работа по разделу легкая атлетика и гимнастика	итоговое тестирование за полугодие и зачет акробатическая комбинация	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты;	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности	Итоговы й	Комплекс 3

					стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.			
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 выполнении упр. Прикладной направленности.	Текущи й, фронтал ьный	Комплекс 3
44	22.12.23			Совершенствование опорного прыжка. Лазание.	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.			Комплекс 3
45	23.12.23		Подвижные и спортивные игры: • На материале гимнастики с основами акробатики – 2 ч	Опорный прыжок. Лазание, совершенствование. Подвижные игры.	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и	Проявлять качества силы и координации при выполнении упр. Прикладной направленности.	Текущи й	Комплекс 3

					координацию.			
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		Подвижные игры с элементами спорта: • Снайпер- 2 ч	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 безопасности во время подвижных игр.	Текущий	Комплекс 1
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.	Текущий	Комплекс 1
49	09.01.24		Проектная деятельность – 1 ч	Обоснование выбора темы	Введение, цели и задачи проекта	Уметь определять и обосновывать	текущий	Работать над темой

				проекта и работа над темой.		выбора темы проекта		проекта
50	12.01.24		Спортивно-оздоровительная деятельность: Лыжные гонки – 23 ч	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	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать	Учет	Дистанция до 1000 м

					50 м с поворотами и передачей палок.	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.		
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	Передвижение на	Выявлять	Текущи	Отрабатыват

				двухшажный ход	лыжах разными способами.	характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	й, фронтальный	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.	Текущий, фронтальный	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.	Текущий	Отрабатывать 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.	Текущий, фронтальный	Отрабатывать 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	текущий	Строевые упражнения

						спусков, поворотов, подъемов.		
71	03.03.24			Учет: Спуски и подъемы.	Спуски; подъемы;	Осваивать технику выполнения спусков, поворотов, подъемов	текущий	Спуски и подъемы
72	06.03.24		Подготовка и проведение соревновательных мероприятий – 1 ч	Соревнования «Лыжные гонки»	Проведение соревнований «Лыжные гонки»	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Организовывать и проводить соревновательную деятельность	учет	Повторить правила проведения соревнований
73	09.03.24		Проектная деятельность – 3 ч	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		Подвижные игры с элементами спорта: • подвижная игра «снайпер» - 12 ч	Игра «Снайпер». Ловля и передача мяча. ИОТ № 1-34-15.	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	текущий	Комплекс 2

						правила и условия проведения подвижных игр.		
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 правила и условия проведения подвижных игр.	текущий	Комплекс 2
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. ИОТ 1-34-15.	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	Выявлять характерные	текущий	Комплекс 2

					передвижения без мяча, подвижные игры	ошибки в тактике игры. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.		
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 передвижения без мяча, подвижные игры	Выявлять характерные ошибки в тактике игры. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	текущий	Комплекс 2
88-90	20.04.24 21.04.24 24.04.24		Подготовка и проведение соревновательных мероприятий – 2 ч	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		Спортивно-оздоровительная деятельность: Легкая атлетика-6 ч	Прыжок в длину с места, с разбега. ИОТ № 1-32-15.	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	текущий	Метание мяча

						набивного мяча. Осваивать технику при метании малого и набивного 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		Подвижные и спортивные игры: • На материале спортивной игры футбол – 4 ч	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	Отрабатывать 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	Отрабатывать ведение мяча, удары по мячу
100	22.05.24			Подвижные игры: «Футбол через скамейки». «За мячом противника» Кто «быстрее?»	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча;	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Текущи й, фронтал ьный	Правила игры в мини-футбол

1	5.09.23		Знания о физической культуре	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
			Проектная деятельность – 1 ч	Выбор темы проекта (Моя спортивная семья, мой спортивный кумир, спортивные семейные традиции)	Правила написания проекта	Выполнять и выбирать проект	текущий	Работать над темой проекта
2	6.09.23		Спортивно-оздоровительная деятельность: Легкая атлетика-	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

			6 ч.					
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 упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Текущи й	Бег до 2 мин
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	текущи й	Прыжки на скакалке

						упражнений.		
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. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	текущи й	Прыжки на скакалке
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		Бег до 2 мин

						упражнений.		
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 техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	текущи й	Прыжки на скакалке
8	20.09.23		Лапта – 8 ч	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	22.09.23 26.09.23			Основные технические приемы игры в лапту.	Подкид мяча, прием и передача мяча.	Выполнять основные технические приемы	текущи й	Повторить материал
11	27.09.23			Удары битой по мячу.	Удар сверху, удар снизу	Осваивать технику ударов битой по мячу, уметь выполнять удар	текущи й	Техника удара
12-15	29.09.23			Игра в мини-лапту по	Правила игры	Осваивать универсальные	текущи	Повтори

	3.10.23 04.10.23 06.10.23			упрощенным правилам.		умения в самостоятельной организации и проведении игр	й	ть материал
16	07.10.23		Спортивно-оздоровительная деятельность: Легкая атлетика-2 ч.	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	Текущий	Повторить технику «прыжок в длину с места»
17	11.10.23			Совершенствование прыжка 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	Текущий	Прыжок с разбега

						упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений		
18	13.10.23		<p>Способы физической деятельности. Подвижные и спортивные игры – 2 ч:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на материале легкой атлетики – 2 ч 	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.	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении 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</p>	Текущи й	Организа ция и проведен ие подвижн ых игр

						двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
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. 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	Текущи й	Повтори ть правила игры

						<p>двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>		
20-21	17.10.23 19.10.23		<p>Подвижные и спортивные игры:</p> <p>на материале спортивной игры баскетбол – 2 ч</p>	<p>ОРУ. Передвижения в основной стойке баскетболиста. ИОТ № 1-34-15.</p>	<p>Инструктаж по ТБ ИОТ № 1-34-15. ОРУ.</p> <p>Передвижения в основной стойке баскетболиста.</p> <p>Ведение мяча на месте.</p> <p>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>	Текущи й	<p>Прыжки на скакалке, технику ведения мяча на месте</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>		
22-23	21.10.23 25.10.23		<p>Подвижные игры с элементами спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> • На основе баскетбола – 7 ч 	Подбрасывание и ловля, ведение мяча.	ОРУ. Подбрасывание вверх и ловля мяча. Ведение мяча в движении. Передача мяча двумя от груди. Эстафеты. Игра «мяч капитану».	<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>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>Развивать физические качества.</p>		
24	26.10.23			ОРУ. Передача, бросок	ОРУ. Передача мяча двумя руками от груди. Бросок	Описывать разучиваемые технические действия из	Текущи	Подтягивание,

				<p>мяча.</p>	<p>мяча в корзину. Игра «мяч капитану». Игра «баскетбол» по упрощенным правилам.</p>	<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> <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</p>	<p>й</p>	<p>прыжки на скакалке</p>
--	--	--	--	--------------	--	---	----------	---------------------------

						<p>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 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</p>	Текущи й	Подтягивание, прыжки на скакалке

						<p>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>		
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>	Текущи й	Подтягивание, прыжки на скакалке

						<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>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> <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</p>	Текущи й	Составит ь вместе с родителя ми комплекс упражне ний на развитие физическ их качеств. Выполни ть гимнасти ку для глаз
----	---------	--	--	------------------------	---	--	-------------	---

						<p>безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества.</p>		
28	11.11.23			<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</p>	Текущи й	<p>Составит ь вместе с родителя ми комплекс физическ их упражне ний для утренней гимнасти ки или физкульт минутки</p>

						<p>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>		
29	15.11.23		<p>Спортивно-оздоровительная деятельность:</p> <p>Гимнастика с</p>	<p>Акробатика. Строевые упражнения. ИОТ № 1-31-15.</p>	<p>Акробатика. Строевые упражнения.</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>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!»,</p>	Текущи й	<p>Гимнастика для глаз, повторить названия основных гимнасти</p>

			основами акробатики – 16 ч		<p>Кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках. Мост из положения лежа.</p>	<p>«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>		<p>ческих снарядов</p>
30	16.11.23			<p>Обучение акробатических</p>	<p>Акробатика. Строевые</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с</p>	<p>Текущи</p>	<p>Гимнастика для</p>

				<p>упражнений.</p>	<p>упражнения.</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>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> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении</p>	<p>й</p>	<p>глаз, повторит ь названия основны х гимнасти ческих снарядов</p>
--	--	--	--	--------------------	--	---	----------	---

						акробатических упражнений		
31	18.11.23			Акробатические упражнения.	<p>Акробатика. Строевые упражнения.</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!», «Равняйсь!», «Стой!»</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по</p>	Текущи й	Гимнаст ика для глаз, повторит ь названия основны х гимнасти ческих снарядов

						<p>взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p>		
32	22.11.23		<p>Кувырок в сторону. Равновесие, полушпагат. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Акробатика. Строевые упражнения.</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!», «Равняйсь!», «Стой!»</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику</p>	<p>Текущий Фронтальный</p>	<p>Составит таблицу с физиологическими показателями</p>	

						<p>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>		
33	23.11.23			<p>Совершенствование кувырка в сторону. Равновесие, полушпагат.</p>	<p>Акробатика. Строевые упражнения.</p> <p>Составление комбинации из пройденных элементов.(кувырок вперед, кувырок назад, мост из положения лежа, стойка на лопатках, равновесие, полушпагат). ОРУ.</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!»,</p>	<p>Текущий Фронтальный</p>	<p>Строевые упражнения, акробатическая комбинация</p>

				<p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Подвижные игры: «Замри», «Кто быстрее встанет в круг»</p>	<p>«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>		
34	25.11.23		<p>Передвижение в колонне по одному по указанным</p>	<p>Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.</p> <p>Выполнение команды</p>	<p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p>	<p>Текущий и Фронта</p>	<p>Строевые команды</p>

				ориентирам.	«На два (четыре) шага разомкнись!». Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой.	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	льный	
35	29.11.23			Дальнейшее обучение строевым приемам.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага	Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику	Текущий Фронт	Строевые команды

				разомкнись!». Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой.	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	льный	
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.	Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических	Текущий, фронтальный	Комплекс 3

				Развитие силовых способностей.	<p>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>		
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	<p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических</p>	Текущий, фронтальный	Комплекс 3

				способностей.	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			
38	06.12.23			Вис на согнутых руках.	Вис на согнутых руках. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.	Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических	Текущи й	Комплек с 3

						<p>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>		
39	07.12.23			Опорный прыжок, лазание.	<p>Опорный прыжок, лазание.</p> <p>ОРУ в движении.</p> <p>Лазание по канату в три приема. Прыжок через</p>	<p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических</p>	Текущи й	Комплек с 3

				козла ноги врозь.	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		
40	09.12.23		Опорный прыжок, лазание.	Опорный прыжок, лазание. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Прыжок через	Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических	Текущи й	Комплек с 3

				козла ноги врозь.	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		
41	13.12.23		Лазание, равновесие, перешагивание.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Ходьба по бревну. Лазание по канату в три	Описывать правила техники гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений	Текущий, фронтальный	Комплекс 3

					<p>приема.</p>	<p>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>		
--	--	--	--	--	----------------	--	--	--

42	14.12.23			<p>Отработка лазания, равновесия.</p>	<p>Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Ходьба по бревну. Лазание по канату в три приема.</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 упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Соблюдать правила</p>	Текущий, фронтальный	Комплекс 3
----	----------	--	--	---------------------------------------	---	---	----------------------	------------

						техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.		
43	16.12.23			Опорный прыжок. Бревно.	Прыжок ноги врозь через козла. 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</p>	Текущий, фронтальный	Комплекс 3

						и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.		
44	20.12.23			Опорный прыжок. Бревно.ОРУ.	Прыжок ноги врозь через козла .Развитие координационных способностей. Подвижные игры	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	Текущи й, фронта льный	Комплек с 3

						<p>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>Подвижные и спортивные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • На материале гимнастики с основами и акробат 	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 действия, составляющие содержание подвижных игр.</p>	Текущи й	Комплек с 3

			ики – 2 ч			<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>		
46	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		Подвижны е игры с	ОРУ с мячами. Подбрасывание вверх и	Инструктаж по ТБ ИОТ № 1-34-15. ОРУ с мячами.	Описывать разучиваемые технические действия из	Текущи й	Комплек с 1

			<p>элементам и спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> • На основе баскетбола –2 ч 	<p>ловля мяча, передачи мяча. ИОТ № 1-34-15</p>	<p>Подбрасывание вверх и ловля мяча, передачи мяча. Ведение мяча</p> <p>Подвижные игры «Мяч капитану».</p>	<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>		
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 спортивных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при</p>	Текущи й	Комплек с 1

						выполнении технических действий из спортивных игр.		
49	30.12.23		Проектная деятельность – 1 ч	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			Спортивн о- оздоровит ельная деятельно сть: Лыжные гонки – 2 ч	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 лажах, 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 при прохождении тренировочных дистанций разученными способами	Текущи й	Трениро ваться надевать лыжи, повторит ь правила поведени я в зимний период

						<p>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 передвижения.</p> <p>Применять правила</p>	Текущи й	Ходьба на лыжах до 500 м

						подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		
53			<p>Спортивно-оздоровительная деятельность:</p> <p>Лыжные гонки – 2 ч</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 занятий лыжной</p>		

						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>Спортивно-оздоровительная деятельность:</p> <p>Лыжные гонки – 2 ч</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>	<p>текущи й</p>	<p>Техника скользящего шага, ходьба на лыжах до 1000 м</p>
57-58				<p>Подъем на склон 15 – 20° «лесенкой» (без палок), спуска со склона в</p>	<p>Техника подъема на склон 15 – 20° «лесенкой» (без палок). Техника спуска со</p>	<p>Объяснять технику выполнения поворотов,</p>	<p>Текущи й, фронта</p>	<p>Отрабатывать спуск и</p>

				низкой стойке 15 – 20 ⁰ .	склона в низкой стойке 15 – 20 ⁰ . Скользящий шаг. Дистанция до 1000 м.	спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	льный	подъем
59-61			Спортивн о- оздоровит ельная деятельно сть: Лыжные гонки –3 ч	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.	Текущи й	Отрабат ывать спуск и подъем
62-64			Спортивн о- оздоровит ельная деятельно	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	Текущи й, фронта льный	Отрабат ывать спуск и подъем

			<p>сть:</p> <p>Лыжные гонки – 3 ч</p>			<p>подъемов.</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.</p>		
65-66			<p>Спортивно-оздоровительная деятельность:</p> <p>Лыжные гонки – 2 ч</p>	<p>Ходьба ступающим и скользящим шагом по пересеченной местности.</p>	<p>Ходьба ступающим и скользящим шагом по пересеченной местности.</p> <p>Техника подъема и спуска.</p> <p>Эстафета с этапом до 50 м с поворотами и передачей палок.</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</p>	Учет	<p>Дистанция до 1000 м</p>

						подготовкой.		
67			Спортивно-оздоровительная деятельность: Лыжные гонки – 2 ч	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>	текущи й	Строевы е упражне ния

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			Подвижные и спортивные	<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>ые игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • На материале лыжной подготовки – 2 ч 		<p>(прохождение дистанции до 4 мин)</p>	<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>		<p>вость</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</p>	<p>текущи й</p>	<p>Повторить правила</p>

						<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>		игр
71			Подвижные игры с элементами	Подвижные игры: «Знак качества», «По местам», «Попади снежком в	Правила игр	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении	текущей	Правила игр

			<p>и спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на основе лыжной подготовки – 1 ч 	<p>цель». Развитие выносливости.</p>		<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>		
72			<p>подготовка и проведения</p>	<p>«Соревнования «Лыжные гонки»»</p>	<p>Проведение соревнований «Лыжные гонки»</p>	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности</p>	<p>учет</p>	<p>Повторить правила</p>

			е соревнова тельных мероприят ий – 1 ч			Организовывать и проводить соревновательную деятельность		проведен ия соревнов аний
73			Проектная деятельно сть – 2 ч	Защита проектов	Проведение защиты проектов	Организовывать и проводить защиту проектов	учет	Подготов ка к защите проекта
74				Защита проектов	Проведение защиты проектов	Организовывать и проводить защиту проектов	учет	Работа над ошибкам и
75-77			Подвижны е и спортивн ые игры: • На материале спортивно й игры волейбол – 2 ч	Отработка навыков подбрасывания мяча. Подача мяча.	Инструктаж ТБ. ОРУ со скалками. 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	текущи й	Комплек с 2

						действий из спортивных игр.		
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			Подготовк а и проведени е соревнова тельных	Соревнования по пионерболу	Подготовка и проведение соревнований по пионерболу	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности</p> <p>Организовывать и проводить соревновательную</p>		Правила соревнований. Составит ь режим дня.

			мероприятий 1 ч			деятельность		
81-82			Подготовка и проведение соревновательных мероприятий –1 ч	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			Подвижные игры снайпер – 3 часа	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	Ловля и передача Игра	Различать упражнения по	Тест 2	Повтори

				ловли мяча, передачи мяча	«снайпер» Развитие координационных способностей.	воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки.		ть материал пройденный на уроке
88-90			Подвижные игры с элементами спорта: • На основе игры снайпер– 4 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. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Текущий	Упражнение жонглирование

91				Игра «Снайпер». Ловля и передача мяча.	Отработка тактики игры. Ловля и передача мяча	<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	Подача
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>	текущи й	Упражнения на развитие быстроты

93			<p>Спортивно-оздоровительная деятельность:</p> <p>Легкая атлетика-4ч</p>	<p>Прыжок в длину с места, с разбега. ИОТ № 1-32-15</p>	<p>Инструктаж ТБ. ИОТ № 1-32-15. Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. 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>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>	<p>Текущи й</p>	<p>Прыжок в длину с места.</p>
94				<p>Учет прыжка в длину с</p>	<p>Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и</p>	<p>Описывать технику</p>	<p>текущи</p>	<p>Прыжок в длину с</p>

				места, с разбега	приземлением на две ноги. ОРУ в кругу	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. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений	й	разбега
95				Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров, набивного мяча на	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на	Описывать технику метания малого мяча.	текущи й	Метание мяча в

				дальность.	дальность. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.		цель
96				Метание малого мяча на дальность	Метание малого мяча в цель (2x2) 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			Подготовк а и проведени е соревнова тельных	Соревнования по «Легкой атлетике» .	Подготовка соревнований по «Легкой атлетике» метание мяча, прыжок с места, бег 60м	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Организовывать и проводить соревновательную	Учет	Правила соревнов аний

			мероприятий – 1			деятельность		
98			Подвижные и спортивные игры: • На материале спортивной игры футбол – 2 ч	Удары, остановки, ведение мяча в футболе. ИОТ № 1-34-15.	Инструктаж по ТБ. ИОТ № 1-34-15 Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола	<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>	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	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Текущи й	Отрабатывать ведение

				материале футбола	<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>		мяча, удары по мячу
100		<p>Подвижные игры с элементами и спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подвижные игры на основе мини- 	Подвижные игры с элементами футбола.		<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия из</p>	Текущий, фронтальный	Правила игры в мини-футбол

			футбола – 2 ч			<p>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>		
101				Отработка навыков игры в мини-футбол.	Подвижные игры: «Футбол через скамейки», «За мячом противника», «Кто быстрее?», «Нападающие тройки»	<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, фронта льный	Правила игры в мини- футбол

						игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.		
102			Подготовка и проведение соревновательных мероприятий – 1 ч	Соревнования «Многоборье»	Проведение соревнований «Многоборье» Проведение соревнований по мини-футболу	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Организовывать и проводить соревновательную деятельность	учет	Дневник наблюдения
Итого: 102 часа								

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные особенности, уровень физического развития, двигательные возможности и 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 ненамного ниже предполагаемого. 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 бальной 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.