

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования молодежной политики

Свердловской области

Управление образования Ирбитского муниципального образования

МОУ «Киргинская СОШ»

УТВЕРЖДЕНО

Директор

О.А.Царегородцева
Приказ №134
от «31» августа 2023 г.

Рабочая программа учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
для обучающихся по адаптированной основной
общеобразовательной программе образования
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
1-4 классы

с.Кирга 2023г.
1. Пояснительная записка

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

2. Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой

деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного

урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе— 102 ч, в 4 классе— 102 ч. Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

4. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

5. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания по физической культуре

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

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.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

Физическое совершенствование

Физкультурнооздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивнооздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: 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.).

Лёгкая атлетика.

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.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. *Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание.

Просмотр видеофильмов: «Вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры в воде.»

Подвижные игры и элементы спортивных игр

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча;

ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: 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.

Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, гдзвонили», «Собери урожай».

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».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики

Развитие гибкости: 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.

Развитие координации: 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.

Формирование осанки: 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.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления

партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: 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 поочерёдно.

Развитие быстроты: 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.

Развитие выносливости: 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.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из 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); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой).

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: 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). *Упражнения на дыхание:* 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.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: 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», «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; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышцоспины 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.

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: 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.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекачивание 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; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге навытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

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.

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 ввысоту с шага.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; 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.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); 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; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу. *Лазание, перелезание, подлезание:* ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание 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; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

| № п/п | Тема урока | Характеристика деятельности учащихся | Количество часов. |
|---|--|--|-------------------|
| 1 класс | | | |
| Легкая атлетика | | | |
| 1-2 | <u>Инструктаж по ТБ.</u> Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза». | <p><u>Описывать</u> технику упражнений.</p> <p><u>Выявлять</u> характерные ошибки в технике выполнений</p> <p><u>Осваивать</u> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений.</p> <p><u>Проявлять</u> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений.</p> <p><u>Соблюдать</u> правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> | 2 |
| 3-4 | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». | | 2 |
| 5-6 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». | | 2 |
| 7,8 | Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Зайцы в огороде». | | 2 |
| 9, 10 | Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номера». | | 2 |
| 11,1 2 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза». | | 2 |
| 13,1 4 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза». | | 2 |
| 15,1 6 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры». | | 2 |
| 17,1 8 | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». | | 2 |
| 19,2 0 | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч». | | 2 |
| 21,2 2 | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». | 2 | |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр | | | |
| 23 | <u>Инструктаж по ТБ.</u> Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». | <p><u>Осваивать</u> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр.</p> <p><u>Излагать</u> правила и условия проведения игр.</p> <p><u>Осваивать</u> двигательные</p> | 1 |
| 24 | Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». | | 1 |
| 25 | Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». | | 1 |
| 26 | Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», | | 1 |

| | | | |
|---|---|--|----------|
| | «Зайцы в огороде». | действия, составляющие содержание игр. | |
| 27 | Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». | <u>Взаимодействовать</u> в парах и группах при выполнении технических действий в играх. <u>Моделировать</u> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <u>Принимать</u> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <u>Осваивать</u> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <u>Проявлять</u> быстроту и ловкость во время игр. <u>Соблюдать</u> дисциплину и правила техники безопасности во время игр. <u>Описывать</u> разучиваемые технические действия из игр. <u>Осваивать</u> технические действия из спортивных игр. <u>Моделировать</u> технические действия в игровой деятельности. <u>Осваивать</u> умения выполнять универсальные физические упражнения. <u>Развивать</u> физические качества. <u>Выявлять</u> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. | 1 |
| 28 | Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры». | | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | |
| 29-31 | <u>Инструктаж по ТБ.</u> Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры». | <u>Осваивать</u> универсальные умения, с выполнением организующих упражнений. | 3 |
| 32-34 | Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра | <u>Различать</u> и <u>выполнять</u> | 3 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | «Совушка». | строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». | |
| 35-38 | Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры». | | 4 |
| 39-42 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». | <u>Описывать</u> технику упражнений и комбинаций. | 4 |
| 43-46 | Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка». | <u>Осваивать</u> технику упражнений и комбинаций. | 4 |
| 47-49 | Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.. Игра «Ниточка и иголочка». | <u>Осваивать</u> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений. | 3 |
| 50-52 | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка». | <u>Выявлять</u> характерные ошибки в выполнении упражнений. <u>Осваивать</u> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. <u>Соблюдать</u> правила техники безопасности при выполнении упражнений. <u>Проявлять</u> качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций. | 3 |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр | | | |
| 53 | <u>Инструктаж по ТБ</u> Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча». | <u>Осваивать</u> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр. | 1 |
| 54 | Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй - мяч не теряй». | <u>Излагать</u> правила и условия проведения игр. <u>Осваивать</u> двигательные действия, составляющие содержание игр. <u>Взаимодействовать</u> в парах и группах при выполнении технических действий в играх. <u>Моделировать</u> технику | 1 |

| | | | |
|--------------------------|---|--|----------|
| | | <p>выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><u>Принимать</u> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><u>Осваивать</u> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><u>Проявлять</u> быстроту и ловкость во время игр.</p> <p><u>Соблюдать</u> дисциплину и правила техники безопасности во время игр.</p> <p><u>Описывать</u> разучиваемые технические действия из игр.</p> <p><u>Осваивать</u> технические действия из спортивных игр.</p> <p><u>Моделировать</u> технические действия в игровой деятельности.</p> <p><u>Осваивать</u> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><u>Развивать</u> физические качества.</p> <p><u>Выявлять</u> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> | |
| Лыжная подготовка | | | |
| 55 | <u>Инструктаж по ТБ</u> Переноска и надевание лыж | <u>Моделировать</u> технику базовых способов передвижения на лыжах. | 1 |
| 56 | Ступающий и скользящий шаг «Играй, играй - мяч не теряй». | <u>Осваивать</u> | 1 |
| 57-58 | Ступающий шаг без палок «Играй, играй - мяч не теряй». | универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах | 2 |
| 59-60 | Ступающий шаг с палками «Играй, играй - мяч не теряй». | по частоте сердечных сокращений. | 2 |
| 61-62 | Скользящий шаг без палок «Играй, играй - мяч не теряй». | <u>Выявлять</u> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. <u>Проявлять</u> выносливость | 2 |

| | | | |
|------------------------------------|--|--|---|
| 63 | Скользкий шаг с палками Игра «Школа мяча». | при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. | 1 |
| 64-65 | Повороты переступанием. Игра «Школа мяча». | Передвижения. | 2 |
| 66-67 | Подъёмы и спуски под склон. Игра «Школа мяча». | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | 2 |
| 68 | Подъём лесенкой наискось. Игра «Школа мяча». | Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | 1 |
| Подвижные и спортивные игры | | | |
| 69 | <u>Инструктаж по ТБ</u> Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч». | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр. | 1 |
| 70 | Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему». | Излагать правила и условия проведения игр. | 1 |
| 71 | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч». | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игр. | 1 |
| 72 | Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей» | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх. | 1 |
| 73-74 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей» | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. | 2 |
| 75 | Подвижная игра «Пятнашки». | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | 1 |
| 76 | Подвижная игра «Лисы и куры» | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | 1 |
| 77 | Подвижная игра «Прыгающие воробушки» | Проявлять быстроту и ловкость во время игр. | 1 |
| 78-79 | Подвижная игра «К своим флажкам» | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | 2 |
| 80-81 | Подвижная игра «Зайцы в огороде» | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игр. | 2 |

| | | | |
|------------------------|--|--|----------|
| | | <p><u>Описывать</u> разучиваемые технические действия из игр.</p> <p><u>Осваивать</u> технические действия из спортивных игр.</p> <p><u>Моделировать</u> технические действия в игровой деятельности.</p> <p><u>Осваивать</u> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><u>Развивать</u> физические качества.</p> <p><u>Выявлять</u> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> | |
| Легкая атлетика | | | |
| 82-84 | Инструктаж по ТБ Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам» | <p><u>Описывать</u> технику упражнений.</p> <p><u>Выявлять</u> характерные ошибки в технике выполнения</p> <p><u>Осваивать</u> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений.</p> <p><u>Проявлять</u> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений.</p> <p><u>Соблюдать</u> правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> | 3 |
| 85-86 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты | | 2 |
| 87-88 | Прыжок в длину с места. Эстафеты. | | 2 |
| 89-90 | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты | | 2 |
| 91-94 | Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт» | | 4 |
| 95-96 | Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Метко в цель» | | 2 |
| 97 | Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Метко в цель» | | 1 |
| 98 | Физические упражнения, и их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. | | 1 |
| 99 | Плавание (теория) | | 1 |
| 2 класс | | | |
| Легкая атлетика | | | |
| 1 | Инструктаж Т. Б. Урок-игра. Бег коротким, средним и длинным шагом. Челночный бег 3по 10м Бег 30 м Входной Мониторинг. Игра | <p><u>Описывать</u> технику упражнений.</p> <p><u>Выявлять</u> характерные</p> | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | «Невод» | ошибки в технике выполнений <u>Осваивать</u> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений. <u>Проявлять</u> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. <u>Соблюдать</u> правила техники безопасности при выполнении упражнений. | |
| 2 | Урок-эстафета. Бег из разных исходных положений. Бег 30, 60 м. Входной мониторинг. Игра «Кто быстрее». | | 1 |
| 3 | Урок-игра. Высокий старт с последующим ускорением .Бег в равномерном темпе 3мин. Входной мониторинг. Игра « Салки на болоте» (прыжки в длину с места) | | 1 |
| 4 | Контрольный урок. Челночный бег 3x10м. (Контроль) . Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов». Игра «Космонавты» | | 1 |
| 5 | Контрольный урок . Подтягивание (Контроль) . Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам». | | 1 |
| 6 | Контрольный урок.Равномерный, медленный бег до 4 мин. Прыжок в длину с места (Контроль) . Игра «Скакалочка» | | 1 |
| 7 | Урок-игра. Прыжки по разметкам. Многоскоки. Метание теннисного мяча на дальность. Режим дня и личная гигиена . Игра «Гонка мячей по кругу» | | 1 |
| 8 | Контрольный урок. ОРУ.Бег 30 м (Контроль) . Метание теннисного мяча в цель с расстояния 4 -5 м.Игра « Точно в мишень» | | 1 |
| 9 | Урок-эстафета. Броски большого мяча на дальность разными способами. Метание теннисного мяча на дальность.Игра «Совушка» | | 1 |
| 10 | Зачётный урок. Метание мяча на дальность (на результат) Игра « Пятнашки» | | 1 |
| 11 | Урок – игра. Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50 бег,100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра « Пустое место» | | 1 |
| 12 | Контрольный урок.Бег на выносливость (1 км.). (Игра « Третий лишний» | | 1 |
| 13 | Урок-эстафета. ОРУ. Бег 60 метров. Прыжки через скакалку. Игра «Кто дальше бросит» (бросок набивного мяча) | | 1 |
| 14 | Урок – лекция. Инструктаж по технике безопасности на подвижных и спортивных играх. Работа органов дыхания и ССС. | | 1 |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр | | | |
| 15 | Инструктаж Т.Б. Урок – игра. Прыжки через скакалку .Игры «К своим флажкам», «Белые медведи» | <u>Осваивать</u> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр. | 1 |
| 16 | Урок-эстафетаИгра « Чай, чай выручай», Гонка мячей по кругу» «Змейка», | <u>Излагать</u> правила и условия проведения игр. | 1 |
| 17 | Зачётный урок. Игра «Не оступись», « Не потеряй мяч» Прыжки через скакалку | | 1 |

| | | | |
|---|---|--|---|
| 18 | Урок соревнования. Игра «Точно в мишень», «Кто быстрее». Правила организации и проведения игр. | <u>Осваивать</u> двигательные действия, составляющие содержание игр. | 1 |
| 19 | Урок-игра. Игра «Пятнашки». Комбинированные эстафеты | <u>Взаимодействовать</u> в парах и группах при выполнении технических действий в играх. | 1 |
| 20 | Зачётный урок. Игра «Пингвины с мячом». Поднимание ног на гимнастической стенке | <u>Моделировать</u> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. | 1 |
| 21 | Урок-эстафета. Игры «Стенка», «Пустое место», «Точно в цель». | <u>Принимать</u> адекватные решения в условиях игровой деятельности. | 1 |
| 22 | Сюжетный урок. Игра «У медведя во бору». Эстафеты с мячом. | <u>Осваивать</u> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | 1 |
| 23 | Урок-игра. Игра «Не урони мешочек», «С кочки на кочку» | <u>Проявлять</u> быстроту и ловкость во время игр. | 1 |
| 24 | Урок-игра. Эстафеты с обручем. Игра «Совушка». | <u>Соблюдать</u> дисциплину и правила техники безопасности во время игр. | 1 |
| 25 | Урок-игра. Игра «Рыбки», «Точно в мишень», «Кто быстрее» | <u>Описывать</u> разучиваемые технические действия из игр. | 1 |
| 26 | Урок-эстафета. Игра «Не урони мешочек». | <u>Осваивать</u> технические действия из спортивных игр. <u>Моделировать</u> технические действия в игровой деятельности. <u>Осваивать</u> _____ умения выполнять универсальные физические упражнения. <u>Развивать</u> _____ физические качества. <u>Выявлять</u> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. | 1 |
| Гимнастика с основами акробатики | | | |
| 27 | Урок-игра. Инструктаж по технике безопасности. Построение в шеренгу и в колону. ОРУ. Упр. на гибкость. Игра «Становись - разойдись» | <u>Осваивать</u> универсальные умения, с выполнением организующих | 1 |
| 28 | Контрольный урок. Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Наклон вперёд. | | 1 |

| | | | |
|-------|---|--|---|
| | (Контроль). Игра «Смена мест» | упражнений. | |
| 29 | Сюжетный урок. Строевые команды. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Самый сильный» (отжимания) (на результат) | <u>Различать и выполнять</u> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», | 1 |
| 30 | Урок-игра. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед. Кувырок в сторону. Мост из положения лёжа. Игра «Раки» | «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». <u>Описывать</u> технику упражнений и комбинаций. | 1 |
| 31 | Урок-игра. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Акробатическая комбинация .Группировка. .Игра "Рыбак и рыбки". | <u>Осваивать</u> технику упражнений и комбинаций. | 1 |
| 32 | Зачётный урок. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Акробатическая комбинация (на результат) . Игра «Рыбак и рыбки» | <u>Осваивать</u> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений. | 1 |
| 33 | Урок групповой деятельности .Вис стоя лёжа, вис на согнутых руках. «Мост» из положения лежа на спине. Игра «Акула » | <u>Выявлять</u> характерные ошибки в выполнении упражнений. | 1 |
| 34 | Урок-соревнование .Строевые упражнения. ОРУ. Вис стоя лёжа, вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. Игра «Канатоходец» | <u>Осваивать</u> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. | 1 |
| 35 | Зачётный урок. Закрепление. Вис на согнутых руках (на результат) . Преодоление полосы препятствий. Игра «Иголочка и ниточка. | <u>Соблюдать</u> правила техники безопасности при выполнении упражнений. | 1 |
| 36 | Урок-игра. ОРУ. Передвижение по гимнастической стенке. Отжимание от пола. Игра «Акула» | <u>Проявлять</u> качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций. | 1 |
| 37 | Урок путешествие .Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья , переползания, перелезания. Игра «Змейка» | | 1 |
| 38 | Зачётный урок. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Отжимание от пола. | | 1 |
| 39 | Урок-путешествие .Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой, ОРУ. Ходьба большими шагами и выпадами, повороты на носках на гимнастической скамейке. Игра « Скакалочка» | | 1 |
| 40 | Зачётный урок. ОРУ. Комбинация на гимнастической скамейке. Игра «Круговая тренировка.» | | 1 |
| 41 | Урок-игра. Передвижения по гимнастической скамейке. Игра « Совушка» | | 1 |
| 42 | Зачётный урок. Упражнения на равновесие, гибкость. Поднимание туловища из положения лёжа . Измерение длины и массы тела. Игра « Совушка» | | 1 |
| 43 | Урок - эстафеты. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. | | 1 |
| 44-46 | Урок-игра. Строевые упражнения. Круговая тренировка. Физические упражнения и их | | 3 |

| | | | |
|------------------------------------|--|--|----------|
| | влияние на физическое развитие. | | |
| Лыжные гонки | | | |
| 47 48 | Инструктаж Т. Б. Равномерное передвижение до 1 км. Игра «На буксире» | <p><u>Моделировать</u> технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p><u>Осваивать</u> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p><u>Выявлять</u> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p><u>Проявлять</u> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p><u>Применять</u> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p><u>Объяснять</u> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><u>Осваивать</u> технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><u>Проявлять</u> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.</p> | 2 |
| 49 | Урок-игра. Повороты переступанием на месте. Равномерное передвижение до 1 км | | 1 |
| 50 | Зачётный урок. Повороты переступанием в движении. Повороты переступанием на месте. | | 1 |
| 51 | Урок-игра. Спуски в низкой стойке. Прохождение дистанции. Игра «Кто дальше скатится с горки» | | 1 |
| 52 | Урок-игра. Спуски в основной стойке. Прохождение дистанции. Игра «Воротики» | | 1 |
| 53 | Зачётный урок. Спуски в основной, низкой стойках (на результат). Прохождение дистанции . Игра «Воротики» | | 1 |
| 54 | Урок-эстафета. Подъёмы ступающим шагом. Прохождение дистанции. Игра «Ловишки» | | 1 |
| 55 | Урок - игра. Подъёмы скользящим шагом Прохождение дистанции. Игра «Ловишки» | | 1 |
| 56 | Урок-игра. Подъём ёлочкой, полуёлочкой. Прохождение дистанции 300 м. с околосоревновательной скоростью. Игра « Эстафета» | | 1 |
| 57 | Зачётный урок. Подъём ёлочкой, полуёлочкой. (на результат). Прохождение дистанции 300 м. с околосоревновательной скоростью. Игра « Эстафета». | | 1 |
| 58 | Урок-игра. Подъем и спуски под уклон. Прохождение дистанции. Игра «Ловишки» | | 1 |
| 59 | Урок-путешествие. Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Игра « Лыжные гонки» | | 1 |
| 60 | Урок-игра. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игра «Самый выносливый» | | 1 |
| 61 | Контрольный урок Передвижение на лыжах до 1,5 км. без учёта времени | 1 | |
| 62 | Урок-игра. Подъем и спуски под уклон с прохождением ворот. Игра «Проедь и не задень» | 1 | |
| 63 | Урок-игра. Подъем и спуски под уклон с прохождением ворот. Игра «Проедь и не задень» | 1 | |
| Подвижные и спортивные игры | | | |
| 64 | Инструктаж Т. Б. Урок-игра. Организация и проведение подвижных игр. Значение подвижных игр для укрепления здоровья. Игра «Мяч соседу» | <u>Осваивать</u> универсальные умения в самостоятельной организации и | 1 |
| 65 | Урок-лекция. во время спортивных игр. | проведении игр. | 1 |

| | | | |
|------------------------|--|--|---|
| | Зарождение олимпийских игр в древности. Их значение в укреплении мира. Современные Олимпийские игры. | <u>Излагать</u> правила и условия проведения игр. <u>Осваивать</u> двигательные действия, составляющие содержание игр. | |
| 66 | Урок-игра. Ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Значение закаливания для укрепления здоровья. Игра «Горячий котёл» | <u>Взаимодействовать</u> в парах и группах при выполнении технических действий в играх. | 1 |
| 67 | Урок-игра. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением скорости. Игра «Мяч водящему». | <u>Моделировать</u> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. | 1 |
| 68 | Урок-игра. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». | <u>Принимать</u> адекватные решения в условиях игровой деятельности. | 1 |
| 69 | Зачётный урок. Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. Прыжки через скалку (на результат). Игра «Эстафеты с мячом» | <u>Осваивать</u> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | 1 |
| 70 | Урок-игра. Выполнение простейших закаливающих процедур. | <u>Проявлять</u> быстроту и ловкость во время игр. | 1 |
| 71 | Зачётный урок. Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) Ведение мяча по прямой (на результат). Игра «Эстафеты с мячом» | <u>Соблюдать</u> дисциплину и правила техники безопасности во время игр. | 1 |
| 72 | Урок-игра. ОФП. Ведение мяча в парах. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. Игра «У кого меньше мячей» | <u>Описывать</u> разучиваемые технические действия из игр. | 1 |
| 73 | Зачётный урок. Удар по неподвижному мячу с места Отжимание от пола (на результат). Игра «Стенка» | <u>Осваивать</u> технические действия из спортивных игр. | 1 |
| 74 | Урок-эстафета. ОФП. Удар по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по упрощённым правилам. | <u>Моделировать</u> технические действия в игровой деятельности. | 1 |
| 75 | Урок-эстафета. ОРУ. Удар по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по упрощённым правилам. | <u>Осваивать</u> умения выполнять универсальные физические упражнения. <u>Развивать</u> физические качества. <u>Выявлять</u> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. | 1 |
| Легкая атлетика | | | |
| 76-77 | Урок-игра. Т.Б. Ходьба и бег с изменением темпа. Бег из разных исходных положений. Бег с ускорением 30, 60 м. Игра «Самый быстрый» | <u>Описывать</u> технику упражнений. <u>Выявлять</u> характерные ошибки в технике выполнения | 2 |
| 78- | Зачетный урок. Челночный бег 3x10 м.. Бег в | | 2 |

| | | | | |
|---------|---|---|---|---|
| 80 | равномерном темпе 3мин. Игра « С кочки на кочку» (прыжки в длину с места) | <u>Осваивать</u> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений. <u>Проявлять</u> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. <u>Соблюдать</u> правила техники безопасности при выполнении упражнений. | | |
| 81-82 | Контрольный урок. Итоговый мониторинг. Челночный бег 3х10м. (Контроль) . Равномерный, медленный бег до 4мин. Игра « С кочки на кочку» | | 2 | |
| 83-84 | Контрольный урок. Итоговый мониторинг. Прыжок в длину с места (Контроль) . Бег с эстафетной палочкой. Игра «Самый сильный» | | 2 | |
| 85 | Контрольный урок .Итоговый мониторинг. Подтягивание (Контроль) . Бег 30, 60 метров. Игра «Метко в цель» | | 1 | |
| 86 | Урок-игра. ОРУ. Бег 30 метров. Метание теннисного мяча на дальность. Игра « Кто дальше бросит». | | 1 | |
| 87 | Урок эстафета. ОРУ. Круговая эстафета. Игра « Кто дальше бросит». | | 1 | |
| 88 | Контрольный урок ОРУ. Бег 30 метров (Контроль) . Метание теннисного мяча на дальность. Игра « Кто дальше бросит». | | 1 | |
| 89 | Урок групповой деятельности. Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами. | | 1 | |
| 90 | Зачётный урок. Бег до 3-4 мин. Метание мяча на дальность (на результат) Игра «Вышебалы» | | 1 | |
| 91 | Урок-игра. Равномерный, медленный бег до 4 мин. Игра «У медведя во бору» | | 1 | |
| 92 | Урок-игра. Равномерный, медленный бег до 4 мин. Игра «У медведя во бору» | | 1 | |
| 93 | Контрольный урок. Бег 3 мин. (Контроль) Игра «Лапта» | | 1 | |
| 94 | Урок – игра. ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Игра «Лапта» | | 1 | |
| | | | | |
| 95-97 | Физические упражнения ,и их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. | | 2 | |
| 98-99 | Урок – игра. Измерение длины и массы тела. Определение правильности осанки. | | 2 | |
| 100-101 | Урок – игра. Характеристика основных физических качеств. | | 2 | |
| 102 | Плавание (теория) | | <u>Соблюдать</u> правила поведения в воде. <u>Объяснять</u> технику разучиваемых действий. <u>Осваивать</u> технические действия. <u>Осваивать</u> плавание кролем на груди. <u>Проявлять</u> выносливость при проплывании учебной дистанции. | 2 |

| 3 класс | | | |
|---|---|---|----------|
| Легкая атлетика | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ на уроках по лёгкой атл. игра «Пустое место | <u>Описывать</u> технику упражнений. | 1 |
| 2 | Равномер. медленный бег до 5мин. Спец бег.упр до 30м | <u>Выявлять</u> характерные ошибки в технике | 1 |
| 3 | Бег 30м,1000м; челнок 3*10 | выполнений | 1 |
| 4 | Подвижная игра с элементами бега; Пустое место; Третий лишний. | <u>Осваивать</u> универсальные умения | 1 |
| 5 | Высокий старт; Бег 20-30м | контролировать величину | 1 |
| 6 | Бег с в/с 60м. с учеом времени | нагрузки по частоте | 1 |
| 7 | Бег в равномерном медленном темпе до 5 мин | сердечных сокращений | 1 |
| 8 | Прыжки; Многоскоки на одной ; двух ногах; Круговая эстафета до 60м | при выполнении упражнений. | 1 |
| 9 | Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с/м | <u>Проявлять</u> качества силы, быстроты, выносливости | 1 |
| 10 | Соревнования круговая эстафета до 200м. | и координации при выполнении упражнений. <u>Соблюдать</u> правила техники безопасности при выполнении упражнений. | 1 |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр | | | |
| 11 | Инструктаж ТБ 19 на уроках подвижными и спортивными играми; Игра «Волк во рву» | <u>Осваивать</u> универсальные умения в самостоятельной | 1 |
| 12 | Ведение мяча на месте и в движении | организации и | 1 |
| 13 | Ведение мяча с изменением направления движения | проведении игр. | 1 |
| 14 | Ловля и передача мяча на месте и в движении | <u>Излагать</u> правила и условия проведения игр. | 1 |
| 15 | Эстафеты с элементами б/бола, перемещение, броски, передачи | <u>Осваивать</u> двигательные действия, составляющие содержание игр. | 1 |
| 16 | Игра «Школа» Броски в кольцо двумя руками сверху | <u>Взаимодействовать</u> в парах и группах при выполнении технических действий в играх. | 1 |
| 17 | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу, игра. | <u>Моделировать</u> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. | 1 |
| 18 | Броски в кольцо одной рукой от плеча, игра «Школа мяча». | <u>Принимать</u> адекватные решения в условиях игровой деятельности. | 1 |
| 19 | Подвижная игра «пионербол»;с двумя мячами;, с одним мячом | <u>Осваивать</u> универсальные умения | 1 |
| 20 | Верхняя передача мяча над собой | управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | 1 |
| 21 | Нижняя передача мяча над собой | | 1 |
| 22 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | | 1 |
| 23 | Нижняя прямая подача. Верхняя передача мяча в парах | | 1 |
| 24 | Нижняя передача мяча в парах. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. Верхняя и нижняя передача в кругу | | 1 |

| | | | |
|---|--|---|----------|
| | | <p><u>Проявлять</u> быстроту и ловкость во время игр.</p> <p><u>Соблюдать</u> дисциплину и правила техники безопасности во время игр.</p> <p><u>Описывать</u> разучиваемые технические действия из игр.</p> <p><u>Осваивать</u> технические действия из спортивных игр.</p> <p><u>Моделировать</u> технические действия в игровой деятельности.</p> <p><u>Осваивать</u> _____ умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><u>Развивать</u> _____ физические качества.</p> <p><u>Выявлять</u> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> | |
| Гимнастика с основами акробатики | | | |
| 25 | Инструктаж ТБ во время занятий гимнастикой | <u>Осваивать</u> | 1 |
| 26 | Строевые упражнения: Выполнение команд Шире, Чаше, Реже шаг, расчёт в строю | универсальные умения, с выполнением | 1 |
| 27 | Строевые упражн. Подвижная игра «Мы весёлые ребята» | организующих упражнений. | 1 |
| 28 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой | <u>Различать и выполнять</u> строевые команды: | 1 |
| 29 | Акр-ка: Гимнастические стойки на лопатках, мост. Стойка на лопатках, 2-3 кувырка слитно, мост гимнастический | «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», | 1 |
| 33-31 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками | «Равняйся!», «Стой!». | 2 |
| 32 | Акробатическая комбинация | <u>Описывать</u> технику упражнений и комбинаций. | 1 |
| 33 | Акробатическая комбинация | <u>Осваивать</u> технику | 1 |
| 34 | Акробатическая комбинация | упражнений и | 1 |
| 36 | Лазанье по канату в 2-3 приёма | комбинаций. | 1 |
| 37 | Лазание по наклонной скамейки, подтягиваясь на животе, в упоре стоя на коленях | <u>Осваивать</u> | 1 |
| 38 | Упражнения в равновесии на гимн. Бревне (д) Прыжки на скакалке (м) | универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при | 1 |
| 39-40 | Упражнения в равновесии на гимн. Бревне (д); Скакалка (м) | разучивании упражнений. | 2 |
| 41 | Комбинация на гимнастическом бревне; Ходьба приставными шагами, повороты на носках. | <u>Выявлять</u> характерные ошибки в выполнении упражнений. | 1 |
| 42 | Брусья: Наскок в упор с помощью; махи в | <u>Осваивать</u> | 1 |

| | | | |
|------------------------------------|---|--|---|
| | упоре; сед ноги врозь, соскоком махом назад; вперёд (м), Прыжки на скакалке (д) | универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций. | |
| 43 | Упражнения на брусьях. Скакалка (д) | | 1 |
| 44 | Упражнения на брусьях (м) Упр. пресс (д) | | 1 |
| 45 | Разученная комбинац. на брусьях(м) Скакалка (д) | | 1 |
| 46 | Сгибание разгибание рук в висе лёжа(д)Прыжки на скакалке (м) | | 1 |
| 47 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа; Подтягивание из вися (м) | | 1 |
| 48-49 | Преодоление гимнастической полосы препятствий | | 2 |
| Лыжная подготовка | | | |
| 50 | Инструктаж Т. Б. на занятиях по лыжной подготовке | . Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. | 1 |
| 51 | Вкатывание, попеременный 2шажный ход без палок | Осваивать | 1 |
| 52 | Попеременный 2шажный ход без палок | универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. | 1 |
| 53 | Попеременный 2шажный ход с палками | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | 1 |
| 54 | Попеременный 2шажный ход с палками | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. | 1 |
| 55 | Повороты переступанием в движении | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | 1 |
| 56 | Попеременный 2шажный ход с палками | Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. | 1 |
| 57 | Поворот переступанием в движении | Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. | 1 |
| 58 | Подъем лесенкой; Спуск с пологого склона в высокой и низкой стойках | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | 1 |
| 59 | Спуск с пологого склона, торможение плугом | | 1 |
| 60 | Попеременный 2шажный ход с палками | | 1 |
| 61 | Эстафеты на лыжах 30-60м | | 1 |
| 62 | Попеременный 2шажный ход с палками | | 1 |
| 63 | Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором | | 1 |
| 64 | Попеременный 2шажный ход с палками | | 1 |
| 65 | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон | | 1 |
| 66 | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон | | 1 |
| 67 | Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором | | 1 |
| 68 | Эстафеты на лыжах до 60м | | 1 |
| 69 | Попеременный 2шажный ход с палками | | 1 |
| 70 | Гонка на лыжах 500м | | 1 |
| 71 | Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором | | 1 |
| 72 | Попеременный двухшажный ход с палками | | 1 |
| 73 | Эстафеты на лыжах 30-60м | | 1 |
| 74 | Гонка на лыжах 2 км | | 1 |
| 75 | Игры, эстафеты на лыжах | | 1 |
| Подвижные и спортивные игры | | | |

| | | | | |
|------------------------|---|---|---|--|
| 76 | Инструктаж Т. Б. на уроках подвижными и спортивными играми; Игра «Волк во рву» | <p><u>Осваивать</u> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр.</p> <p><u>Излагать</u> правила и условия проведения игр.</p> <p><u>Осваивать</u> двигательные действия, составляющие содержание игр.</p> <p><u>Взаимодействовать</u> в парах и группах при выполнении технических действий в играх.</p> <p><u>Моделировать</u> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><u>Принимать</u> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><u>Осваивать</u> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><u>Проявлять</u> быстроту и ловкость во время игр.</p> <p><u>Соблюдать</u> дисциплину и правила техники безопасности во время игр.</p> <p><u>Описывать</u> разучиваемые технические действия из игр.</p> <p><u>Осваивать</u> технические действия из спортивных игр.</p> <p><u>Моделировать</u> технические действия в игровой деятельности.</p> <p><u>Осваивать</u> _____ умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><u>Развивать</u> _____ физические качества.</p> <p><u>Выявлять</u> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> | 1 | |
| 77 | Подвижная игра; «Передал мяч садись», «Метко в цель». | | 1 | |
| 78 | Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву» | | 1 | |
| 79 | Ведение мяча на месте и в движении; Ведение мяча с изменением направления движения | | 1 | |
| 80 | Ловля и передача мяча на месте и в движении | | 1 | |
| 81 | Игра «Школа» броски в кольцо двумя руками сверху | | 1 | |
| 82 | Подвижная игра «Пионербол» одним мячом по упрощённым правилам | | 1 | |
| 83 | Нижняя передача мяча над собой | | 1 | |
| 84 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | | 1 | |
| 85 | Верхняя и нижняя передача в кругу | | 1 | |
| 86 | Нижняя прямая подача | | 1 | |
| 87 | Верхняя передача мяча в парах. Нижняя передача мяча в парах. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах | | 1 | |
| Легкая атлетика | | | | |

| | | | |
|------------------------|---|--|----------|
| 88 | Инструктаж Т. Б. на уроках по лёгкой атлетике. Игра «Пустое место. Равномерный медленный бег до 5мин. Специальные беговые упражнения до 30м | <p><u>Описывать</u> технику упражнений.</p> <p><u>Выявлять</u> характерные ошибки в технике выполнений</p> <p><u>Осваивать</u> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений.</p> <p><u>Проявлять</u> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений.</p> <p><u>Соблюдать</u> правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> | 1 |
| 89 | Прыжки; Многоскоки на одной; двух ногах; Круговая эстафета до 60м. | | 1 |
| 90 | Высокий старт; Бег 20-30м.. Бег св/с 60м. | | 1 |
| 91 | Кроссовый бег в равномерном медленном темпе до 1км | | 1 |
| 92 | Метание теннисного мяча с/м | | 1 |
| 93 | Метание теннисного мяча с/м, и 3-5 шагов разбега | | 1 |
| 94 | Соревнования круговая эстафета до 200м | | 1 |
| 95 | Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с/м | | 1 |
| 96 | Подвижные игры «Пятнашки»; «Мы весёлые ребята». | | 1 |
| 97 | Испытания: Бег 30м, дл.с/м, 1000м.; челнок 3*10м. Мониторинг | | 1 |
| 98 | Эстафеты «Весёлые старты» 10-20м. с элементами лёгкой атлетики; Задание на лето | | 1 |
| 99 | Эстафеты «Весёлые старты» 10-20м. с элементами лёгкой атлетики | 1 | |
| 100 | Эстафеты «Весёлые старты» 10-20м. с элементами лёгкой атлетики | 1 | |
| 101 | Эстафеты «Весёлые старты» 10-20м. с элементами лёгкой атлетики | 1 | |
| 102 | Плавание (теория) | <p><u>Соблюдать</u> правила поведения в воде.</p> <p><u>Объяснять</u> технику разучиваемых действий.</p> <p><u>Осваивать</u> технические действия.</p> <p><u>Осваивать</u> плавание кролем на груди.</p> <p><u>Проявлять</u> выносливость при проплывании учебной дистанции..</p> | |
| 4 класс | | | |
| Легкая атлетика | | | |
| 1-3 | Т. Б. Обучение равномерному бегу по дистанции до 400м | <p><u>Описывать</u> технику упражнений.</p> <p><u>Выявлять</u> характерные ошибки в технике выполнений</p> <p><u>Осваивать</u> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении</p> | 3 |
| 4 | Совершенствование строевых упражнений. Техника челночного бега | | 1 |
| 5 | Контроль двигательных качеств: бег 30м | | 1 |
| 6 | Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. | | 1 |
| 7 | Тестирование метания теннисного мяча на дальность | | 1 |
| 8-10 | Равномерный бег 5 минут. Техника паса в фут- | | 3 |

| | | | |
|---|---|---|----------|
| | боле | упражнений. | |
| 11-13 | Совершенствование прыжка в длину с разбега | <u>Проявлять</u> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. | 3 |
| 14 | Прыжок в длину с разбега на результат | | 1 |
| 15 | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега | <u>Соблюдать</u> правила техники безопасности при выполнении упражнений. | 1 |
| 16 | Контрольный урок по футболу | | 1 |
| 17 | Тестирование метания малого мяча на точность | | 1 |
| 18 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | | 1 |
| 19 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | | 1 |
| 20 | Тестирование прыжка в длину с места | | 1 |
| Гимнастика с основами акробатики | | | |
| 21 | Т. Б. Тестирование подтягиваний и отжиманий | <u>Осваивать</u> универсальные умения, с выполнением организующих упражнений. <u>Различать и выполнять</u> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». | 1 |
| 22 | Тестирование вися на время | <u>Описывать</u> технику упражнений и комбинаций. <u>Осваивать</u> технику упражнений и комбинаций. <u>Осваивать</u> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений. <u>Выявлять</u> характерные ошибки в выполнении упражнений. <u>Осваивать</u> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. <u>Соблюдать</u> правила техники безопасности при выполнении упражнений. | 1 |

| | | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|---|----------|
| | | Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций. | |
| Подвижные и спортивные игры | | | |
| 23 | Т. Б. Броски и ловля мяча в парах | <u>Осваивать</u> | 1 |
| 24 | Броски мяча в парах на точность | универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр. | 1 |
| 25 | Броски и ловля мяча в парах | | 1 |
| 26 | Броски и ловля мяча в парах у стены | | 1 |
| 27 | Броски и ловля мяча | | 1 |
| 28 | Упражнения с мячом | | 1 |
| 29 | Ведение мяча | <p><u>Излагать</u> правила и условия проведения игр.</p> <p><u>Осваивать</u> двигательные действия, составляющие содержание игр.</p> <p><u>Взаимодействовать</u> в парах и группах при выполнении технических действий в играх.</p> <p><u>Моделировать</u> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><u>Принимать</u> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><u>Осваивать</u> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><u>Проявлять</u> быстроту и ловкость во время игр.</p> <p><u>Соблюдать</u> дисциплину и правила техники безопасности во время игр.</p> <p><u>Описывать</u> разучиваемые технические действия из игр.</p> <p><u>Осваивать</u> технические действия из спортивных игр.</p> <p><u>Моделировать</u> технические действия в игровой деятельности.</p> <p><u>Осваивать</u> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><u>Развивать</u> физические</p> | 1 |

| | | | |
|---|---|---|----------|
| | | качества. <u>Выявлять</u> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. | |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | |
| 30 | Т. Б. Кувырок Вперед | <u>Осваивать</u> универсальные умения, с выполнением | 1 |
| 31 | Кувырок вперед с разбега и через препятствие | организующих | 1 |
| 32 | Зарядка | упражнений. | 1 |
| 33 | Кувырок назад | <u>Различать и выполнять</u> | 1 |
| 34 | Круговая тренировка | строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». | 1 |
| 35 | Стойка на голове и руках | <u>Описывать</u> технику упражнений и комбинаций. | |
| 36 | Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. | <u>Осваивать</u> технику упражнений и комбинаций. | 1 |
| 37 | Гимнастические упражнения | упражнений и комбинаций. | 1 |
| 38 | Висы | <u>Осваивать</u> | 1 |
| 39 | Лазанье по гимнастической стенке и висы | универсальные умения | 1 |
| 40 | Круговая тренировка | по взаимодействию в парах и группах при | 1 |
| 41 | Прыжки в скакалку | разучивании | 1 |
| 42 | Прыжки в скакалку в тройках | упражнений. | 1 |
| 43 | Лазанье по канату в два приема | <u>Выявлять</u> характерные ошибки в выполнении упражнений. | 1 |
| 44 | Круговая тренировка | <u>Осваивать</u> | 1 |
| 45 | Упражнения на гимнастическом бревне | универсальные умения | 1 |
| 46 | Упражнения на гимнастических кольцах | контролировать величину | 1 |
| 47 | Махи на гимнастических кольцах | нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. | 1 |
| 48 | Круговая тренировка | <u>Соблюдать</u> правила техники безопасности при выполнении упражнений. | 1 |
| 49 | Вращение обруча | <u>Проявлять</u> качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций. | 1 |
| 50 | Круговая тренировка. | | 1 |
| Лыжная подготовка | | | |
| 51 | Инструктаж по ТБ. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок | <u>Моделировать</u> технику базовых способов передвижения на лыжах. | 1 |

| | | | |
|---|---|--|---|
| 52 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками | <u>Осваивать</u> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. <u>Выявлять</u> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. <u>Проявлять</u> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. <u>Применять</u> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. <u>Объяснять</u> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. <u>Осваивать</u> технику поворотов, спусков и подъемов. <u>Проявлять</u> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | 1 |
| 53 | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах | | 1 |
| 54 | Попеременный одношажный ход на лыжах | | 1 |
| 55 | Попеременный одношажный ход на лыжах | | 1 |
| 56 | Одновременный одношажный ход на лыжах | | 1 |
| 57 | Одновременный одношажный ход на лыжах | | 1 |
| 58 | Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах | | 1 |
| 59 | Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах | | 1 |
| 60 | Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах | | 1 |
| 61 | Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах | | 1 |
| 62 | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» | | 1 |
| 63 | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» | | 1 |
| 64 | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» | | 1 |
| 65 | Подвижная игра на лыжах «Накаты» | | 1 |
| 66 | Подвижная игра на лыжах «Накаты» | | 1 |
| 67 | Подвижная игра на лыжах «Накаты» | | 1 |
| 68 | Подвижная игра на лыжах «Подними предмет» | | 1 |
| 69 | Прохождение дистанции 2 км на лыжах | | 1 |
| 70 | Контрольный урок по лыжной подготовке | | 1 |
| Легкая атлетика | | | |
| 71 | Т. Б. Полоса препятствий | <u>Описывать</u> технику упражнений. <u>Выявлять</u> характерные ошибки в технике выполнений <u>Осваивать</u> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений. <u>Проявлять</u> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. <u>Соблюдать</u> правила техники безопасности при выполнении упражнений. | 1 |
| 72 | Усложненная полоса препятствий | | 1 |
| 73 | Прыжок в высоту с прямого разбега | | 1 |
| 74 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | | 1 |
| 75 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | | 1 |
| 76 | Физкультминутка | 1 | |
| Гимнастика с основами акробатики | | | |

| | | | |
|------------------------------------|--|--|----------|
| 77 | Т. Б. Знакомство с опорным прыжком | <u>Осваивать</u> | 1 |
| 78 | Опорный прыжок | универсальные умения, с выполнением организуемых упражнений. | 1 |
| 79 | Контрольный урок по опорному прыжку | <u>Различать и выполнять</u> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». <u>Описывать</u> технику упражнений и комбинаций. <u>Осваивать</u> технику упражнений и комбинаций. <u>Осваивать</u> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений. <u>Выявлять</u> характерные ошибки в выполнении упражнений. <u>Осваивать</u> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. <u>Соблюдать</u> правила техники безопасности при выполнении упражнений. <u>Проявлять</u> качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций. | 1 |
| Подвижные и спортивные игры | | | |
| 80 | Т. Б. Броски мяча через волейбольную сетку | <u>Осваивать</u> | 1 |
| 81 | Броски мяча через волейбольную сетку | универсальные умения в самостоятельной организации и | 1 |
| 82 | Подвижная игра «Пионербол» | проведении игр. | 1 |
| 83 | Упражнения с мячом | <u>Излагать</u> правила и условия проведения игр. | 1 |
| 84 | Волейбольные упражнения | <u>Осваивать</u> двигательные действия, составляющие | 1 |
| 85 | Контрольный урок по волейболу | | 1 |

| | | | |
|------------------------|---|--|----------|
| | | <p>содержание игр. <u>Взаимодействовать</u> в парах и группах при выполнении технических действий в играх. <u>Моделировать</u> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <u>Принимать</u> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <u>Осваивать</u> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <u>Проявлять</u> быстроту и ловкость во время игр. <u>Соблюдать</u> дисциплину и правила техники безопасности во время игр. <u>Описывать</u> разучиваемые технические действия из игр. <u>Осваивать</u> технические действия из спортивных игр. <u>Моделировать</u> технические действия в игровой деятельности. <u>Осваивать</u> умения выполнять универсальные физические упражнения. <u>Развивать</u> физические качества. <u>Выявлять</u> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> | |
| Легкая атлетика | | | |
| 86-87 | Инструктаж Т. Б. Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы» | <p><u>Описывать</u> технику упражнений. <u>Выявлять</u> характерные ошибки в технике выполнений</p> | 2 |
| 88-89 | Броски набивного мяча правой и левой рукой | <p><u>Осваивать</u> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте</p> | 2 |

| | | | |
|---|--|--|----------|
| | | сердечных сокращений при выполнении упражнений. <u>Проявлять</u> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. <u>Соблюдать</u> правила техники безопасности при выполнении упражнений. | |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | |
| 90 | Т. Б. Тестирование вися на время | <u>Осваивать</u> | 1 |
| 91 | Тестирование наклона из положения стоя | универсальные умения, с выполнением организующих упражнений. <u>Различать и выполнять</u> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». <u>Описывать</u> технику упражнений и комбинаций. <u>Осваивать</u> технику упражнений и комбинаций. <u>Осваивать</u> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений. <u>Выявлять</u> характерные ошибки в выполнении упражнений. <u>Осваивать</u> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. <u>Соблюдать</u> правила техники безопасности при выполнении упражнений. <u>Проявлять</u> качества силы, координации и выносливости при | 1 |
| 92 | Тестирование прыжка в длину с места | | 1 |
| 93 | Тестирование подтягиваний и отжима- | | 1 |
| 94 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с | | |

| | | | |
|------------------------------------|--|---|----------|
| | | выполнении упражнений и комбинаций. | |
| Подвижные и спортивные игры | | | |
| 95 | Т. Б. Баскетбольные упражнения | <u>Осваивать</u> | 1 |
| 96 | Передача мяча правой — левой рукой от плеча. | универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр. <u>Излагать</u> правила и условия проведения игр. <u>Осваивать</u> двигательные действия, составляющие содержание игр. <u>Взаимодействовать</u> в парах и группах при выполнении технических действий в играх. <u>Моделировать</u> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <u>Принимать</u> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <u>Осваивать</u> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <u>Проявлять</u> быстроту и ловкость во время игр. <u>Соблюдать</u> дисциплину и правила техники безопасности во время игр. <u>Описывать</u> разучиваемые технические действия из игр. <u>Осваивать</u> технические действия из спортивных игр. <u>Моделировать</u> технические действия в игровой деятельности. <u>Осваивать</u> _____ умения выполнять универсальные физические упражнения. <u>Развивать</u> _____ физические качества. <u>Выявлять</u> ошибки при выполнении технических | 1 |
| 97 | Спортивная игра «Баскетбол» | | 1 |
| 98 | Передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра баскетбол | | 1 |
| 99-100 | Учебная игра баскетбол. | | 1 |

| | | | |
|------------------------------------|-----------------------------|--|----------|
| | | действий из спортивных игр. | |
| Подвижные и спортивные игры | | | |
| 100 | Т. Б. Футбольные упражнения | <p><u>Осваивать</u> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр.</p> <p><u>Излагать</u> правила и условия проведения игр.</p> <p><u>Осваивать</u> двигательные действия, составляющие содержание игр.</p> <p><u>Взаимодействовать</u> в парах и группах при выполнении технических действий в играх.</p> <p><u>Моделировать</u> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><u>Принимать</u> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><u>Осваивать</u> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><u>Проявлять</u> быстроту и ловкость во время игр.</p> <p><u>Соблюдать</u> дисциплину и правила техники безопасности во время игр.</p> <p><u>Описывать</u> разучиваемые технические действия из игр.</p> <p><u>Осваивать</u> технические действия из спортивных игр.</p> <p><u>Моделировать</u> технические действия в игровой деятельности.</p> <p><u>Осваивать</u> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><u>Развивать</u> физические качества.</p> <p><u>Выявлять</u> ошибки при</p> | 1 |
| 101 | Спортивная игра «Футбол» | <p><u>Осваивать</u> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><u>Проявлять</u> быстроту и ловкость во время игр.</p> <p><u>Соблюдать</u> дисциплину и правила техники безопасности во время игр.</p> <p><u>Описывать</u> разучиваемые технические действия из игр.</p> <p><u>Осваивать</u> технические действия из спортивных игр.</p> <p><u>Моделировать</u> технические действия в игровой деятельности.</p> <p><u>Осваивать</u> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><u>Развивать</u> физические качества.</p> <p><u>Выявлять</u> ошибки при</p> | 1 |

| | | | |
|-----|-------------------|---|----------|
| | | выполнении технических действий из спортивных игр. | |
| 102 | Плавание (теория) | <u>Соблюдать</u> правила поведения в воде. <u>Объяснять</u> технику разучиваемых действий. <u>Осваивать</u> технические действия. <u>Осваивать</u> плавание кролем на груди. <u>Проявлять</u> выносливость при проплывании учебной дистанции. | 1 |

7. Материально – техническое обеспечение образовательной деятельности

Стенка гимнастическая – 5
 Бревно гимнастическое-1
 Скамейки гимнастические – 2
 Перекладина навесная -2
 Маты гимнастические -15
 Мячи набивные (3кг) – 1 ; (0,5) – 1
 Скакалки гимнастические -7
 Палки гимнастические – 6
 Гранаты 500гр 700гр. – 4
 Обручи гимнастические – 25
 Планка для прыжков в высоту -1
 Стойки для прыжков в высоту -2
 Рулетка измерительная (50м)– 1
 Щиты с баскетбольными кольцами – 2
 Мячи (баскетбольные, футбольные, волейбольные)- 24
 Сетка волейбольная -2
 Аптечка медицинская – 1
 Козел гимнастический -1
 Мостик гимнастический -1
 Лыжи -13
 Ботинки лыжные -16
 Палки лыжные -13
 Секундомер – 1
 Свисток-1