

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и молодежной политики**

**Свердловской области**

**Управление образования Ирбитского муниципального образования**

**МОУ «Ключевская СОШ»**

Панькова  
Надежда  
Николае  
вна

Подписано  
цифровой  
подписью:  
Панькова  
Надежда  
Николаевна  
Дата: 2023.08.31  
13:27:49 +05'00'

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «Ключевская СОШ»

Н.Н. Панькова  
Приказ №226-ОД  
от 31.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

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. Ключи 2023 г

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 удлинённых переменах и в группах продлённого 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.

### **1. 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 определённые 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.

## **2. 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).

## **3. 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).

## 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.**

*Организуемые 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 поочередно.

*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; поднятие 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; поднятие 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.

#### 4. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ п/п	Тема урока	Характеристика деятельности учащихся	Количество часов.
<b>1 класс</b>			
<b>Легкая атлетика</b>			
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>	<b>2</b>
3-4	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера».		<b>2</b>
5-6	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».		<b>2</b>
7,8	Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Зайцы в огороде».		<b>2</b>
9, 10	Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номера».		<b>2</b>
11,1 2	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».		<b>2</b>
13,1 4	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».		<b>2</b>
15,1 6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».		<b>2</b>
17,1 8	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».		<b>2</b>
19,2 0	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч».		<b>2</b>
21,2 2	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	<b>2</b>	
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>			
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>	<b>1</b>
24	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».		<b>1</b>
25	Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».		<b>1</b>
26	Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки»,		<b>1</b>

	«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.	<b>1</b>
28	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры».		<b>1</b>
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>			
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.	<b>3</b>
32-34	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра	<u>Различать и выполнять</u>	<b>3</b>

	«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
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>			
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>	
<b>Лыжная подготовка</b>			
55	<u>Инструктаж по ТБ</u> Переноска и надевание лыж	<u>Моделировать</u> технику базовых способов передвижения на лыжах.	<b>1</b>
56	Ступающий и скользящий шаг «Играй, играй - мяч не теряй».	<u>Осваивать</u>	<b>1</b>
57-58	Ступающий шаг без палок «Играй, играй - мяч не теряй».	универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах	<b>2</b>
59-60	Ступающий шаг с палками «Играй, играй - мяч не теряй».	передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	<b>2</b>
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	<b>2</b>

63	Скользкий шаг с палками Игра «Школа мяча».	при прохождении тренировочных дистанций	1
64-65	Повороты переступанием. Игра «Школа мяча».	разученными способами 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
<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
69	Инструктаж по ТБ 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»	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игр.	2
80-81	Подвижная игра «Зайцы в огороде»	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>	
<b>Легкая атлетика</b>			
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 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>	<b>3</b>
85-86	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты		<b>2</b>
87-88	Прыжок в длину с места. Эстафеты.		<b>2</b>
89-90	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты		<b>2</b>
91-94	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт»		<b>4</b>
95-96	Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Метко в цель»		<b>2</b>
97	Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Метко в цель»		<b>1</b>
98	Физические упражнения, и их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.		<b>1</b>
99	Плавание (теория)		<b>1</b>
<b>2 класс</b>			
<b>Легкая атлетика</b>			
1	Инструктаж Т. Б. Урок-игра. Бег коротким, средним и длинным шагом. Челночный бег 3 по 10м Бег 30 м Входной Мониторинг. Игра	<p><u>Описывать</u> технику упражнений.</p> <p><u>Выявлять</u> характерные</p>	<b>1</b>

	«Невод»	ошибки в технике выполнений	
2	Урок-эстафета. Бег из разных исходных положений. Бег 30, 60 м. Входной мониторинг. Игра «Кто быстрее».	<u>Осваивать</u> универсальные умения	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)	контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении	1
4	Контрольный урок. Челночный бег 3x10м. <b>(Контроль)</b> . Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов». Игра «Космонавты»	упражнений. <u>Проявлять</u> качества силы, быстроты, выносливости	1
5	Контрольный урок . Подтягивание <b>(Контроль)</b> . Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	и координации при выполнении упражнений. <u>Соблюдать</u> правила	1
6	Контрольный урок.Равномерный, медленный бег до 4 мин. Прыжок в длину с места <b>(Контроль)</b> . Игра «Скакалочка»	техники безопасности при выполнении упражнений.	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 <b>(Контроль)</b> . 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 <b>(на результат)</b> 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
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>			
15	Инструктаж Т.Б. Урок – игра. Прыжки через скакалку .Игры «К своим флажкам», «Белые медведи»	<u>Осваивать</u> универсальные умения в самостоятельной	1
16	Урок-эстафетаИгра « Чай, чай выручай», Гонка мячей по кругу» «Змейка»,	организации и проведении игр.	1
17	Зачётный урок. Игра «Не оступись», « Не потеряй мяч» Прыжки через скакалку	<u>Излагать</u> правила и условия проведения игр.	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
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>			
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	1
28	Контрольный урок. Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Наклон вперёд.	организующих	1

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

	влияние на физическое развитие.		
<b>Лыжные гонки</b>			
47	Инструктаж Т. Б. Равномерное передвижение до 1 км. Игра «На буксире»	<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>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Проявлять 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	
<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
64	Инструктаж Т. Б. Урок-игра. Организация и проведение подвижных игр. Значение подвижных игр для укрепления здоровья. Игра «Мяч соседу»	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр.</p>	1
65	Урок-лекция. во время спортивных игр.		1

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

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. <b>(Контроль)</b> . Равномерный, медленный бег до 4мин. Игра «С кочки на кочку»		2
83-84	Контрольный урок. Итоговый мониторинг. Прыжок в длину с места <b>(Контроль)</b> . Бег с эстафетной палочкой. Игра «Самый сильный»		2
85	Контрольный урок .Итоговый мониторинг. Подтягивание <b>(Контроль)</b> . 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 <b>(Контроль)</b> . 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 <b>(на результат)</b> 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. <b>(Контроль)</b> 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

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

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

	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. <u>Соблюдать</u> правила техники безопасности при выполнении упражнений. <u>Проявлять</u> качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.	
43	Упражнения на брусках. Скакалка (д)		1
44	Упражнения на брусках (м) Упр. пресс (д)		1
45	Разученная комбинация на брусках(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 виса (м)		1
48-49	Преодоление гимнастической полосы препятствий		2
<b>Лыжная подготовка</b>			
50	Инструктаж Т. Б. на занятиях по лыжной подготовке	. <u>Моделировать</u> технику базовых способов передвижения на лыжах. <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
51	Вкатывание, попеременный двухшажный ход без палок		1
52	Попеременный двухшажный ход без палок		1
53	Попеременный двухшажный ход с палками		1
54	Попеременный двухшажный ход с палками		1
55	Повороты переступанием в движении		1
56	Попеременный двухшажный ход с палками		1
57	Поворот переступанием в движении		1
58	Подъем лесенкой; Спуск с пологого склона в высокой и низкой стойках		1
59	Спуск с пологого склона, торможение плугом		1
60	Попеременный двухшажный ход с палками		1
61	Эстафеты на лыжах 30-60м		1
62	Попеременный двухшажный ход с палками		1
63	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором		1
64	Попеременный двухшажный 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 двухшажный 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	
<b>Подвижные и спортивные игры</b>			



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	
<b>Легкая атлетика</b>			

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>	
<b>4 класс</b>			
<b>Легкая атлетика</b>			
1-3	Т. Б. Обучение равномерному бегу по дистанции до 400м	<u>Описывать</u> технику упражнений.	3
4	Совершенствование строевых упражнений. Техника челночного бега	<u>Выявлять</u> характерные ошибки в технике выполнений	1
5	Контроль двигательных качеств: бег 30м	<u>Осваивать</u>	1
6	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.	универсальные умения контролировать величину	1
7	Тестирование метания теннисного мяча на дальность	нагрузки по частоте сердечных сокращений	1
8-10	Равномерный бег 5 минут. Техника паса в фут-	при выполнении	3

	боле	упражнений.	
11-13	Совершенствование прыжка в длину с разбега	<u>Проявлять</u> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений.	<b>3</b>
14	Прыжок в длину с разбега на результат		<b>1</b>
15	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	<u>Соблюдать</u> правила техники безопасности при выполнении упражнений.	<b>1</b>
16	Контрольный урок по футболу		<b>1</b>
17	Тестирование метания малого мяча на точность		<b>1</b>
18	Тестирование наклона вперед из положения стоя		<b>1</b>
19	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с		<b>1</b>
20	Тестирование прыжка в длину с места		<b>1</b>
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>			
21	Т. Б. Тестирование подтягиваний и отжиманий	<u>Осваивать</u> универсальные умения, с выполнением организующих упражнений.	<b>1</b>
22	Тестирование вися на время	<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.	<b>1</b>

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

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

52	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	<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>	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
<b>Легкая атлетика</b>			
71	Т. Б. Полоса препятствий	<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>	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	
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>			

77	Т. Б. Знакомство с опорным прыжком	<u>Осваивать</u>	<b>1</b>
78	Опорный прыжок	универсальные умения, с выполнением организуемых упражнений.	<b>1</b>
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.	<b>1</b>
<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
80	Т. Б. Броски мяча через волейбольную сетку	<u>Осваивать</u> универсальные умения в самостоятельной организации и	<b>1</b>
81	Броски мяча через волейбольную сетку	проведении игр.	<b>1</b>
82	Подвижная игра «Пионербол»	<u>Излагать</u> правила и условия проведения игр.	<b>1</b>
83	Упражнения с мячом	<u>Осваивать</u> двигательные действия, составляющие	<b>1</b>
84	Волейбольные упражнения		
85	Контрольный урок по волейболу		<b>1</b>

		<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>	
<b>Легкая атлетика</b>			
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 выполнения</p>	<b>2</b>
88-89	Броски набивного мяча правой и левой рукой	<p><u>Осваивать</u> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте</p>	<b>2</b>



		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.	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>			
90	Т. Б. Тестирование виса на время	<u>Осваивать</u>	<b>1</b>
91	Тестирование наклона из положения стоя	универсальные умения, с	<b>1</b>
92	Тестирование прыжка в длину с места	выполнением	<b>1</b>
93	Тестирование подтягиваний и отжима-	организующих	<b>1</b>
94	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с	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	<b>1</b>

		выполнении упражнений и комбинаций.	
<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
95	Т. Б. Баскетбольные упражнения	<u>Осваивать</u>	<b>1</b>
96	Передача мяча правой — левой рукой от плеча.	универсальные умения в самостоятельной	<b>1</b>
97	Спортивная игра «Баскетбол»	организации и	<b>1</b>
98	Передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра баскетбол	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	<b>1</b>
99-100	Учебная игра баскетбол.		<b>1</b>

		действий из спортивных игр.	
<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
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>	<b>1</b>
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>	<b>1</b>

		выполнении технических действий из спортивных игр.	
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>	<b>1</b>