

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 навтынутые 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»	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>	
Легкая атлетика			
82-84	Инструктаж по ТБ Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам»		3
85-86	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты	<u>Описывать</u> технику упражнений.	2
87-88	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	<u>Выявлять</u> характерные ошибки в технике выполнений	2
89-90	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты	<u>Осваивать</u> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений.	2
91-94	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт»	<u>Проявлять</u> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений.	4
95-96	Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Метко в цель»	<u>Соблюдать</u> правила техники безопасности при выполнении упражнений.	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	<u>Описывать</u> технику упражнений. <u>Выявлять</u> характерные	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 колоне 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 колону 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.	
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 (на результат). 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 (на результат). 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 упрощенным 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 (на результат). Игра «Стенка»	<u>Описывать</u> разучиваемые технические действия из игр.	1
74	Урок-эстафета. ОФП. Удар по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	<u>Осваивать</u> технические действия из спортивных игр.	1
75	Урок-эстафета. ОРУ. Удар по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	<u>Моделировать</u> технические действия в игровой деятельности.	1
		<u>Осваивать</u> умения выполнять универсальные физические упражнения.	
		<u>Развивать</u> физические качества.	
		<u>Выявлять</u> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	
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.	2
78-	Зачетный урок. Челночный бег 3x10 м.. Бег в	<u>Выявлять</u> характерные ошибки в технике выполнения	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.

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 5 мин. 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		1
54	Попеременный 2шажный ход с палками	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	1
55	Повороты переступанием в движении		1
56	Попеременный 2шажный ход с палками	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	1
57	Поворот переступанием в движении		1
58	Подъем лесенкой; Спуск с пологого склона в высокой и низкой стойках	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	1
59	Спуск с пологого склона, торможение плугом		1
60	Попеременный 2шажный ход с палками	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.	1
61	Эстафеты на лыжах 30-60м		1
62	Попеременный 2шажный ход с палками	Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.	1
63	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором		1
64	Попеременный 2шажный ход с палками	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	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		1

		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.	1
97	Спортивная игра «Баскетбол		1
98	Передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра баскетбол		1
99-100	Учебная игра баскетбол.	<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</p>	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
Переключатель 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