

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа Гайтерского сельского поселения  
Комсомольского муниципального района Хабаровского края

|                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>«Согласовано»</b><br>Заместитель директора по УВР<br>МБОУ СОШ Гайтерского<br>сельского поселения<br>Андрянова Д.Д./ <br>ФИО<br>«27» августа 2021 г. |  <b>«Утверждаю»</b><br>Директор МБОУ СОШ<br>Гайтерского сельского поселения<br>Маламен Е.В./ <br>ФИО<br>Приказ № <u>52</u> от «27» августа 2021<br>г. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по адаптированной физической культуре

5,7 класса, VIII вида

базовый уровень обучения

Составитель:

Пономарева Оксана Юрьевна

учитель физической культуры

с.п. Гайтер

2021-2022 учебный год

## Аннотация

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 №1599, зарегистрирован Минюстом России 3 февраля 2015 года №35850, программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида основной школы 5 - 9 классов, (допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации) под редакцией В.В. Воронковой, «Физическое воспитание» авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2010г. Рабочая программа детализирует и раскрывает содержание ФГОС, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура», который определен стандартом.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета - всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно
- практической и познавательной деятельности

## Психолого-педагогическая характеристика обучающихся

### с умственной отсталостью

Умственная отсталость — это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы (ЦНС). Затруднения в психическом развитии детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлены особенностями их высшей нервной деятельности (слабостью процессов возбуждения и торможения, замедленным формированием условных связей, тугоподвижностью нервных процессов, нарушением взаимодействия первой и второй сигнальных систем и др.). В подавляющем большинстве случаев интеллектуальные нарушения, имеющиеся у обучающихся с умственной отсталостью, являются следствием органического поражения ЦНС на ранних этапах онтогенеза.

В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является мышление, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению.

Относительно сохранной у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оказывается чувственная ступень познания — ощущение и восприятие. Но и в этих познавательных процессах сказывается дефицитарность: неточность и слабость дифференцировки зрительных, слуховых, кинестетических, тактильных, обонятельных и вкусовых ощущений приводят к затруднению адекватности ориентировки детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в окружающей среде. Нарушение объема и темпа восприятия, недостаточная его дифференцировка, не могут не оказывать отрицательного влияния на весь ход развития ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Однако особая организация учебной и внеурочной работы, основанной на использовании практической деятельности; проведение специальных коррекционных занятий не только повышают качество ощущений и восприятий, но и оказывают положительное влияние на развитие интеллектуальной сферы, в частности овладение отдельными мыслительными операциями.

Меньший потенциал у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обнаруживается в развитии их **мышления**, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация. Эти мыслительные операции у этой категории детей обладают целым рядом своеобразных черт, проявляющихся в трудностях установления отношений между частями предмета, выделении его существенных признаков и дифференциации их от несущественных, нахождении и сравнении предметов по признакам сходства и отличия и т. д.

Из всех видов мышления (наглядно-действенного, наглядно-образного и словесно-логического) у обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в большей степени недоразвито словесно-логическое мышление. Это выражается в слабости обобщения, трудностях понимания смысла явления или факта. Обучающимся присуща сниженная активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления: зачастую, они начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действия. Однако при особой организации учебной деятельности, направленной на обучение школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) пользованию рациональными и целенаправленными способами выполнения задания, оказывается возможным в той или иной степени с корригировать недостатки мыслительной деятельности. Использование специальных

методов и приемов, применяющихся в процессе коррекционно-развивающего обучения, позволяет оказывать влияние на развитие различных видов мышления обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в том числе и словесно-логического.

Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их **памяти**. Запоминание, сохранение и воспроизведение полученной информации обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) также отличается целым рядом специфических особенностей: они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом, труднее осознаются и запоминаются внутренние логические связи; позже, чем у нормальных сверстников, формируется произвольное запоминание, которое требует многократных повторений. Менее развитым оказывается логическое опосредованное запоминание, хотя механическая память может быть сформирована на более высоком уровне. Недостатки памяти обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются не столько в трудностях получения и сохранения информации, сколько ее воспроизведения: вследствие трудностей установления логических отношений полученная информация может воспроизводиться бессистемно, с большим количеством искажений; при этом наибольшие трудности вызывает воспроизведение словесного материала. Использование различных дополнительных средств и приемов в процессе коррекционно-развивающего обучения (иллюстративной, символической наглядности; различных вариантов планов; вопросов педагога и т. д.) может оказать значительное влияние на повышение качества воспроизведения словесного материала. Вместе с тем, следует иметь в виду, что специфика мнемической деятельности во многом определяется структурой дефекта каждого ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). В связи с этим учет особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разных клинических групп (по классификации М. С. Певзнер) позволяет более успешно использовать потенциал развития их мнемической деятельности.

Особенности познавательной деятельности школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в особенностях их **внимания**, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. В значительной степени нарушено произвольное внимание, что связано с ослаблением волевого напряжения, направленного на преодоление трудностей, что выражается в неустойчивости внимания. Также в процессе обучения обнаруживаются трудности сосредоточения на каком-либо одном объекте или виде деятельности. Однако, если задание посильно для ученика и интересно ему, то его внимание может определенное время поддерживаться на должном уровне. Под влиянием специально организованного обучения и воспитания объем внимания и его устойчивость значительно улучшаются, что позволяет говорить о наличии положительной динамики, но вместе с тем, в большинстве случаев эти показатели не достигают возрастной нормы.

Для успешного обучения необходимы достаточно развитые **представления и воображение**. Представлениям детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) свойственна недифференцированность, фрагментарность, уподобление образов, что, в свою очередь, сказывается на узнавании и понимании учебного материала. Воображение как один из наиболее сложных процессов отличается значительной несформированностью, что выражается в его примитивности, неточности и схематичности. Однако, начиная с первого года обучения, в ходе преподавания всех учебных предметов проводится целенаправленная работа по уточнению и обогащению представлений, прежде всего — представлений об окружающей действительности.

У школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отмечаются недостатки в развитии **речевой деятельности**, физиологической основой которых

является нарушение взаимодействия между первой и второй сигнальными системами, что, в свою очередь, проявляется в недоразвитии всех сторон речи: фонетической, лексической, грамматической и синтаксической. Таким образом, для обучающихся с умственной отсталостью характерно системное недоразвитие речи.

Недостатки речевой деятельности этой категории обучающихся напрямую связаны с нарушением абстрактно-логического мышления. Однако в повседневной практике такие дети способны поддержать беседу на темы, близкие их личному опыту, используя при этом несложные конструкции предложений. Проведение систематической коррекционно-развивающей работы, направленной на систематизацию и обогащение представлений об окружающей действительности, создает положительные условия для овладения обучающимися различными языковыми средствами. Это находит свое выражение в увеличении объема и изменении качества словарного запаса, овладении различными конструкциями предложений, составлении небольших, но завершенных по смыслу, устных высказываний. Таким образом, постепенно создается основа для овладения более сложной формой речи — письменной.

**Моторная** сфера детей с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями), как правило, имеет несколько нарушений. Нарушения в развитии основных движений: неточность движений в пространстве и во времени; неумение выполнять ритмичные движения (сбиваются в шаг при ведении мяча), низкий уровень дифференцирования мышечных усилий, низкий уровень развития функции равновесия (теряют равновесие при выполнении упражнения в движении и закрытыми глазами), дискоординация движений.

Нарушения при ходьбе: сутулость, дискоординация движений рук и ног; шарканье ногами; неритмичность движений; постоянные отклонения от пути по прямой; неодинаковая длина шагов; неодинаковые амплитуды при взмахах руками; носки ног обращены вовнутрь; носки ног обращены наружу; постоянные отклонения туловища от вертикальной оси; ходьба на прямых или полусогнутых ногах, вразвалку; голова при ходьбе опущена вниз или наклонена набок.

Нарушения движений при беге: чрезмерный наклон туловища вперед, чрезмерное напряжение рук; мелкие шаги; неритмичность; малая амплитуда в движениях рук; прижимание рук к туловищу; излишний разворот стоп наружу; обращение стоп носками друг другу; дискоординация движений рук и ног; вялость движений.

Нарушения в прыжках: в прыжках с места толчком двумя ногами отталкивание производится одной ногой; дискоординация движений рук и ног при отталкивании и в полете; слабое финальное усилие; неумение приземляться; слабый взмах руками; упражнение выполняется из низкого приседа; толчок выполняется почти прямыми ногами.

Нарушения при метании: напряженность, скованность туловища; торопливость; неправильный замах; несвоевременный выпуск метаемого предмета из рук; вялость; слабость финального усилия; дискоординация движений рук, ног и туловища при броске. Метание производят на прямых ногах и прямыми руками.

Нарушения в развитии основных двигательных способностей: отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища (рук, ног, живота, спины); быстроты движений; выносливости динамического характера; скоростной — силовых качеств; гибкости и подвижности в суставах.

Представленная классификация нарушений физического развития и двигательных способностей учащихся с ТНР является системным изложением основных недостатков их двигательной сферы.

Наибольшие трудности обучающиеся испытывают при выполнении заданий, связанных с точной координацией мелких движений пальцев рук. В свою очередь, это негативно сказывается на овладении письмом и некоторыми трудовыми операциями. Проведение специальных упражнений, включенных как в содержание коррекционных занятий, так и используемых на отдельных уроках, способствует развитию координации и точности движений

пальцев рук и кисти, а также позволяет подготовить обучающихся к овладению учебными и трудовыми действиями, требующими определенной моторной ловкости.

Психологические особенности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в нарушении **эмоциональной** сферы. При легкой умственной отсталости эмоции в целом сохранены, однако они отличаются отсутствием оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностностью. Отсутствуют или очень слабо выражены переживания, определяющие интерес и побуждение к познавательной деятельности, а также с большими затруднениями осуществляется воспитание высших психических чувств: нравственных и эстетических.

Нарушения высшей нервной деятельности, недоразвитие психических процессов и эмоционально-волевой сферы обуславливают формирование некоторых специфических особенностей **личности** обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), проявляющиеся в примитивности интересов, потребностей и мотивов, что затрудняет формирование социально зрелых отношений со сверстниками и взрослыми. При этом специфическими особенностями **межличностных отношений** является: высокая конфликтность, сопровождаемая неадекватными поведенческими реакциями; слабая мотивированность на установление межличностных контактов и пр. Снижение адекватности во взаимодействии со сверстниками и взрослыми людьми обуславливается незрелостью социальных мотивов, неразвитостью навыков общения обучающихся, а это, в свою очередь, может негативно сказываться на их **поведении**, особенности которого могут выражаться в гиперактивности, вербальной или физической агрессии и т.п. Практика обучения таких детей показывает, что под воздействием коррекционно-воспитательной работы упомянутые недостатки существенно сглаживаются и исправляются.

## **КОРРЕКЦИОННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ**

### **с обучающимися с умственной отсталостью**

Адаптированная основная образовательная программа для обучающихся с УО на ступени основного общего образования включает в себя направления коррекционной деятельности, отражающие ее основное содержание:

-диагностическая работа обеспечивает своевременное выявление у обучающихся с УО особых потребностей в адаптации к освоению адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования, проведение комплексного обследования и подготовку рекомендаций по оказанию психолого-медико-педагогической помощи в условиях образовательной организации;

-коррекционно-развивающая работа обеспечивает оказание своевременной адресной специализированной помощи в освоении содержания образования и коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом, речевом развитии обучающихся с УО;

-консультативная работа обеспечивает непрерывность специального сопровождения обучающихся с УО в освоении адаптированной основной общеобразовательной программы начального образования, специалистов, работающих с детьми, их семей по вопросам реализации дифференцированных психолого-педагогических условий образования, воспитания, коррекции, развития и социализации обучающихся с УО;

-информационно-просветительская работа направлена на разъяснительную деятельность по вопросам, связанным с особенностями образовательного процесса для обучающихся с УО, со всеми его участниками -сверстниками, родителями (законными представителями).

Коррекционно-развивающая работа включает:

-системное и разностороннее развитие речи и коррекцию речевых расстройств;

-совершенствование коммуникативной деятельности;

- формирование и коррекцию общефункциональных и специфических механизмов речевой деятельности (по Е.Ф. Соботович);
- развитие и коррекцию дефицитарных функций (сенсорных, моторных, психических) у обучающихся с УО;
- развитие познавательной деятельности, высших психических функций (что возможно только лишь в процессе развития речи);
- формирование или коррекцию нарушений развития личности, эмоционально-волевой сферы с целью максимальной социальной адаптации обучающегося с УО;
- достижение уровня речевого развития, оптимального для обучающегося, и обеспечивающего возможность использовать освоенные умения и навыки в разных видах учебной и вне учебной деятельности, различных коммуникативных ситуациях.

#### *Механизмы реализации программы коррекционной работы*

Основными механизмами реализации программы коррекционной работы являются оптимально выстроенное взаимодействие специалистов образовательной организации, обеспечивающее комплексное, системное сопровождение образовательного процесса, и социальное партнерство, предполагающее профессиональное взаимодействие образовательной организации с внешними ресурсами (организациями различных ведомств, другими институтами общества).

Взаимодействие специалистов образовательной организации предусматривает:

- многоаспектный анализ личностного, познавательного, речевого развития обучающегося с УО;
- комплексный подход к диагностике, определению и решению проблем обучающегося с УО, к предоставлению ему квалифицированной помощи с учетом уровня речевого развития, механизма речевой патологии, структуры речевого дефекта;
- разработку индивидуальных, образовательных маршрутов обучающихся с УО.

Социальное партнерство предусматривает:

- сотрудничество с образовательными организациями и другими ведомствами по вопросам преемственности обучения, развития, социализации, здоровьесбережения обучающихся с УО;
- сотрудничество со средствами массовой информации;
- сотрудничество с родительской общественностью.

### **Ценностные ориентации.**

#### **Содержание учебного предмета.**

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные и подвижные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; —самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

### **Содержание тем учебного курса.**

#### **Знания о физической культуре**

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

Физическое развитие.

Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учителю должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учителю должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений учащихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазаньи и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики

и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Лыжную подготовку в условиях специальной (коррекционной) школы VIII вида рекомендуется проводить при температуре до  $-15^{\circ}\text{C}$  при несильном ветре (с разрешения врача школы). Занятия лыжами (коньками) позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. В южных регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжами, эквивалентами должны стать плавание или гимнастика, легкая атлетика.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Игры»**. В него включены подвижные и спортивные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры.

Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога. Обязательным для учителя является контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся, что позволит отслеживать динамику развития умственно отсталых учащихся с момента поступления в школу до ее окончания. Для этих целей на каждого ученика школы, начиная с первого класса, заводится паспорт здоровья.

Контрольные нормативы принимаются дважды в год — в сентябре и мае на уроках физкультуры. К сдаче нормативов учащиеся допускаются с письменного разрешения врач школы.

В целях постоянного изучения и контроля за физическим развитием учеников использовать дневник здоровья, позволяющий выстроить стройную систему контроля от года к году.

### **Теоретические сведения**

Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду.

### **Гимнастика**

Теоретические сведения

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

### **Практический материал**

Построения и перестроения. Перестроения из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сидя сзади прогнуться. Опуститься в сед и встать без помощи рук. Комбинации из разученных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс.

Упражнения в парах: выведение из равновесия партнера, стоящего на одной ноге, ладонью одной руки (двумя). Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т. д. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях. Ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. Исходное положение: присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх; выпрыгнуть вверх — ноги в стороны, хлопок над головой, приземлиться в исходное положение.

Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега. Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений. Упражнения в расслаблении мышц. Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге. Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза на голове (150—200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке вправо-влево; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом.

Упражнения с предметами. С гимнастическими палками. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Основные положения с гимнастической палкой: с палкой вольно, палку за голову (на голову), палку за спину, палку влево. Прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед-назад и влево-вправо. Приседы с ранее разученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо (1 мин). Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой. С большими обручами. Передвижение сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча. Со скакалками. Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Повторить с отведением рук назад. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. С набивными мячами. Перекаладывание мяча из рук в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается голеностопными суставами, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в круг, в квадрате, в треугольнике. Перекаты мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад. Переноска груза и передача предметов. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 5 м). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8—10 м. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна (не менее 8 учеников). В колоннах и шеренгах передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в вися на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

Равновесие. Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70—80 см). Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногами. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.

Опорный прыжок. Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево направо. Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую (правую) ногу. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя. Повторное выполнение учениками задания, остановиться самостоятельно. Определить самого точного и уточнить время выполнения. Повторить несколько раз. Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключающих положение основной стойки, в течение 5—10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличить время вдвое и самостоятельно принять основную стойку. Определить самого точного и уточнить время выполнения упражнения.

### Легкая атлетика.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*
- ускорение с высокого старта; *бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;*
- высокий старт;
- *бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;*
- кроссовый бег; *бег на 1000 м.*
- *варианты челночного бега 3х10 м.*

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- *метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;*
- метание малого мяча *на заданное расстояние;* на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- *броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.*

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Игры». В него включены подвижные и спортивные игры, направленные на развитие двигательных и

физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

#### Баскетбол:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

#### Волейбол:

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

#### Прикладно-ориентированная подготовка.

##### Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

#### Упражнения общеразвивающей направленности.

##### Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

#### Гимнастика с основами акробатики:

##### *Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

##### *Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

#### *Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

#### *Легкая атлетика:*

##### *Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторного-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

##### *Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

##### *Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

#### *Баскетбол*

##### *Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

##### *Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

##### *Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

### **Тематический план при трехразовых занятиях в неделю**

#### *Распределение учебных часов по разделам программы*

| Тема                               | Количество часов |
|------------------------------------|------------------|
| Знания о физической культуре       | 3                |
| Гимнастика с элементами акробатики | 27               |
| Легкая атлетика                    | 30               |
| Лыжная подготовка                  | 19               |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| Спортивные игры        | 26  |
| Общее количество часов | 102 |

| №<br>п/п | Наименование тем                         | Класс |   | Основные виды учебной деятельности                                                                                                                                                                                                     |
|----------|------------------------------------------|-------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                          | 5     | 7 |                                                                                                                                                                                                                                        |
| 1.       | «Знания о физической культуре»           | 3     | 3 |                                                                                                                                                                                                                                        |
|          | «История физической культуры»            | 1     | 1 | Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них. Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре. |
|          | «Физическая культура (основные понятия)» | 1     | 1 | Раскрывать понятия всестороннего и гармоничного развития личности, спортивной подготовки, здорового образа жизни.                                                                                                                      |
|          | «Физическая культура человека»           | 1     | 1 | Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных                              |

|      |                                                                         |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------|-------------------------------------------------------------------------|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                                         |    |    | занятий                                                                                                                                                                                                                                         |
| 2.   | «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»                     | 3  | 3  |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|      | «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» | 2  | 2  | Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять |
|      | «Оценка эффективности занятий физической культурой»                     | 1  | 1  | Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой    |
| 3.   | «Физическое совершенствование»                                          | 9  | 9  |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3.1. | «Физкультурно-оздоровительная деятельность»                             | 4  | 4  | Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий                                                    |
| 3.2. | «Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей                 | 91 | 91 |                                                                                                                                                                                                                                                 |

|      |                                               |    |    |                                                                                                                                                                                                            |
|------|-----------------------------------------------|----|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | <i>направленностью»</i>                       |    |    |                                                                                                                                                                                                            |
|      | «Гимнастика с основами акробатики»            | 27 | 27 | Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые команды. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений                    |
|      | «Легкая атлетика»                             | 33 | 33 | Описывать технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, технику метания малого мяча, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.                         |
|      | «Спортивные игры»                             | 26 | 26 |                                                                                                                                                                                                            |
|      | - баскетбол                                   | 12 | 12 | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
|      | - волейбол                                    | 14 | 14 | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  |
| 3.3. | <i>«Прикладно-ориентированная подготовка»</i> | 4  | 4  |                                                                                                                                                                                                            |
|      | «Прикладно-ориентированные                    |    |    | Организовывать совместные занятия                                                                                                                                                                          |

|      |                                             |                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------|---------------------------------------------|------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | упражнения»                                 |                  |  | прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.<br>Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий |
| 3.4. | «Упражнения общеразвивающей направленности» | В процессе урока |  | Организовывать совместные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.                                                                                                                       |

### Результаты освоения предмета

#### "Физическая культура".

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

#### *Личностные и предметные результаты*

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения программы образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

### *Предметные результаты физической культуры*

Предметные результаты освоения программы образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

#### *Минимальный уровень:*

- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);

- представление о закаливании организма;
- знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
- участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;
- знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

#### Достаточный уровень:

- знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);
- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;
- составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;
- применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;

- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;
- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

### **Требования к уровню подготовленности учащихся, обучающихся по данной программе.**

Учащиеся должны **знать**:

- как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;
- как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

Учащиеся должны **уметь**:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
- выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»;
- сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне;
- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
- лазать по канату способом в три приема.

### **Легкая атлетика**

Теоретические сведения

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Практический материал

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о технике спортивной ходьбы.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50 см, второго — 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений. Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега.

Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

### *Основные требования к знаниям и умениям учащихся*

Учащиеся должны **знать**:

- фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

Учащиеся должны **уметь**:

- ходить спортивной ходьбой;
- пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин;
- правильно финишировать в беге на 60 м;
- правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.

### **Лыжная подготовка**

Теоретические сведения

Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение.

Практический материал

Совершенствование одновременного бесшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полулесенкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (5—6 повторений за урок), 150—200 м (2—3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжная эстафета по кругу, дистанция 300—400 м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- для чего применяются лыжные мази, как накладывать мазь на лыжи.

Учащиеся должны уметь:

- правильно смазать лыжи;
- координировать движения туловища, рук, ног в одновременном одношажном ходе на отрезке 40—60 м;
- проходить в быстром темпе 100—150 м любым ходом; спускаться (наклон 4—6 градусов, длина 40—60 м) в низкой стойке;
- преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

### **Подвижные игры**

«Птицы и клетка», «Заяц без логова», «Перестрелка», «Запрещенное движение», «Падающая палка», «Мяч в кругу».

### **Спортивные игры**

#### **Волейбол**

Теоретические сведения

Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.

Практический материал

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- расстановку и перемещение игроков на площадке.

Учащиеся должны уметь:

- принимать стойку волейболиста;
- перемещаться в стойке вправо, влево, назад;
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах; нижнюю прямую подачу.

#### **Баскетбол**

Теоретические сведения

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал

Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.

Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.

Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

Эстафеты с ведением мяча. Сочетание движений: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок).

Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

#### *Основные требования к знаниям и умениям учащихся*

Учащиеся должны знать:

- как влияют занятия баскетболом на организм учащихся.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять остановку шагом; передачу мяча от груди и ловлю мяча двумя руками на месте; ведение одной рукой на месте; бросок по корзине двумя руками снизу с места.

#### **Межпредметные связи**

Развитие устной речи: выделять имя существительное и имя прилагательное как части речи; определять смысловое и содержательное отличия при использовании различных прилагательных к одному и тому же существительному. Например: легкая, тяжелая атлетика; лыжная, спортивная подготовка; оздоровительная, спортивная гимнастика.

Математика: знать и четко представлять горизонтальное, вертикальное, наклонное положения тела и его звеньев в пространстве при выполнении различных гимнастических и спортивных упражнений.

География: знать горизонт, линию и стороны горизонта, выявлять на местности особенности рельефа для определения наиболее эффективной схемы двигательной деятельности при выполнении подвижных и спортивных упражнений на пересеченной местности.

#### **Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»,**

| <b>Контрольные упражнения</b>                                    | <b>Девочки</b> |            |            | <b>Мальчики</b> |            |            |
|------------------------------------------------------------------|----------------|------------|------------|-----------------|------------|------------|
|                                                                  | <b>«5»</b>     | <b>«4»</b> | <b>«3»</b> | <b>«5»</b>      | <b>«4»</b> | <b>«3»</b> |
| Бег 30 м (сек)                                                   | 5,2            | 5,5        | 6,0        | 5,1             | 5,3        | 5,8        |
| Челночный бег 3 по 10 м (сек)                                    | 10,0           | 10,7       | 11,8       | 9,8             | 10,5       | 11,3       |
| Бег 60 м (сек)                                                   | 11,0           | 11,8       | 12,7       | 10,8            | 11,6       | 12,4       |
| Бег 300 м (мин., сек)                                            | 1,12           | 1,20       | 1,30       | 1,8             | 1,18       | 1,22       |
| Прыжок в длину с места (см)                                      | 175            | 164        | 155        | 180             | 170        | 160        |
| Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол. раз)                       | 101            | 92         | 77         | 97              | 85         | 72         |
| Подъем спины из положения лежа, ноги согнуты в коленях за 30 сек | 27             | 25         | 22         | 29              | 26         | 23         |
| Наклон туловища вперед из положения сед (см)                     | 14             | 11         | 8          | 11              | 8          | 5          |

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья обучающихся. Для этого необходимо чтобы у учителя физической культуры в кабинете был компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за антропометрическими и другими показателями, состояния обучающихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь, с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физической культуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг «создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам интернета».

Интерактивный электронный контент учителя физической культуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», предоставление текстовыми, аудио и видео файлами, графической «картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса».

Прим: Д – демонстрационный экземпляр

К – комплект (из расчета на каждого ученика)

Г – комплект для группы

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения                                                                                                                                                                                                                                                       | Основная школа | Примечание                                                      |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------|
| 1     | <b>Библиотечный фонд</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                                                                 |
|       | Программы (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида                                                                                                                                                                                                                                                           | Д              | Сборник №1 5-9 класс                                            |
|       | Адаптивная программа по физической культуре                                                                                                                                                                                                                                                                              | Д              |                                                                 |
|       | Учебники пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха<br>Физическая культура 5-7 классы/под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.<br>В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. / под общ. Ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. | К              | Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки ВФ. |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |                                                      |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------|
|   | <p>М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин. Физическая культур. 5-7 классы. Пособие для учителя/ на сайте из-ва по адресу: <a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</a></p> <p>Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»)</p> <p>Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»)</p> <p>Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»)</p> <p>Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)</p> |   | Методические пособия и тестовый контроль к учебникам |
|   | Учебная, научная и научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Д |                                                      |
|   | Методические издания по физической культуре для учителей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Д | Журнал Физическая культура в школе», «Спорт в школе» |
|   | Федеральный закон «О физической культуре и спорте»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                                                      |
| 2 | <b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |                                                      |
|   | Стенка гимнастическая                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Г |                                                      |
|   | Козел гимнастический                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Г |                                                      |
|   | Конь гимнастический                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Г |                                                      |
|   | Турники гимнастические                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Г |                                                      |
|   | Канат гимнастический для лазания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Г |                                                      |
|   | Мост гимнастический подкидной                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Г |                                                      |
|   | Скамейка гимнастическая жесткая                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Г |                                                      |
|   | Комплект навесного оборудования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Г |                                                      |
|   | Гантели наборные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Г |                                                      |
|   | Маты гимнастические                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Г |                                                      |
|   | Мяч набивной (1кг, 2кг)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Г |                                                      |
|   | Мяч малый (теннисный)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | К |                                                      |
|   | Скакала гимнастическая                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | К |                                                      |
|   | Обруч гимнастический                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | К |                                                      |
| 3 | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |                                                      |
|   | Планка для прыжков в высоту                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Д |                                                      |

|   |                                                  |   |                          |
|---|--------------------------------------------------|---|--------------------------|
|   | Стойка для прыжков в высоту                      | Д |                          |
|   | Рулетка измерительная                            | Д |                          |
| 4 | <b>Подвижные и спортивные игры</b>               |   |                          |
|   | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | Д |                          |
|   | Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой           | Г |                          |
|   | Мячи баскетбольные для мини-игры                 | Г |                          |
| 5 | <b>Средства первой помощи</b>                    |   |                          |
|   | Аптечка медицинская                              | Д |                          |
| 6 | <b>Дополнительный инвентарь</b>                  |   |                          |
|   | Доска аудиторная с магнитами                     | Д | доска<br>передвижн<br>ая |
|   | Спортивный зал                                   |   |                          |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 5 класс 102 часа**

| №<br>Уро<br>ка           | Тема урока                                                                                                                                                             | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                | Дата  |      | Оборудова<br>ние | Планируемые результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                           | план  | факт |                  | Предметные<br>УУД                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Метапредметные<br>УУД                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Личностные<br>УУД                                                                                                                                                                                                        |
|                          |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |      |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                          |
| 1 четверть – 24 часа     |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |      |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                          |
| Легкая атлетика 18 часов |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |      |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                          |
| 1\1                      | Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. ТБ во время занятий л\а. Основы знаний. Раздел: Двигательные умения и навыки. Тема: Беговые упражнения. | Организационно-методические требования на уроках физической культуры. ТБ во время занятий л\а. О\З «История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения». «История л\а»<br><br>«Овладение техникой спринтерского | 03.09 |      | секундомер       | Изучают страницы истории Зарождения Олимпийских игр древности. Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Изучают историю л\а и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической, технику спринтерского бега. | Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений; оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |

|     |                        |                                                                                                                                                    |       |  |                |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                        | бега»<br>Высокий старт<br>30 до 40 м. Бег<br>с ускорением от<br>10 до 15 м.<br><br>Д\з - ОРУ                                                       |       |  |                | Высокий старт 30 до 40 м.<br>Бег с ускорением от 10 до<br>15 м.                                                                                                                                                               | упражнений.<br>Выполнять высокий старт 30<br>до 40 м. Бег с ускорением<br>от 10 до 15 м.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 2\2 | Беговые<br>упражнения. | ОРУ.<br>«Овладение<br>техникой<br>спринтерского<br>бега»<br>Скоростной бег<br>до 40 м.<br>Бег на результат<br>60 м.<br><br>Д\з -<br>скоростной бег | 05.09 |  | Секундоме<br>р | Демонстрировать<br>варианты выполнение<br>беговых упражнений.<br>Описывать технику<br>выполнения беговых<br>упражнений, осваивают её<br>самостоятельно, выявляют<br>и устраняют характерные<br>ошибки в процессе<br>освоения. | <i>Коммуникативные:</i> уметь<br>слушать и вступать в<br>диалог с учителем и<br>учащимися;<br>-участвовать в<br>коллективном<br>обсуждении<br>легкоатлетических<br>упражнений.<br><i>Регулятивные:</i> адекватно<br>понимать оценку взрослого и<br>сверстника, сохранять<br>заданную цель.<br><i>Познавательные:</i><br>осуществлять анализ<br>выполненных<br>легкоатлетических действий;<br>- активно включаться в<br>процесс выполнения заданий<br>по лёгкой атлетике;<br>- выражать творческое<br>отношение к выполнению<br>комплексов<br>общеразвивающих<br>упражнений с предметами и<br>без.<br>Выполнять скоростной бег<br>до 40 м. | Развитие этических<br>чувств,<br>доброжелательности<br>и эмоционально-<br>нравственной<br>отзывчивости,<br>сочувствия другим<br>людям, развитие<br>самостоятельности и<br>личной<br>ответственности за<br>свои поступки на<br>основе<br>представлений о<br>нравственных<br>нормах, социальной<br>справедливости и<br>свободе.<br>мотивационная<br>основа на занятиях<br>лёгкой атлетикой;<br>-учебно-<br>познавательный<br>интерес к занятиям<br>лёгкой атлетики. |

|     |                       |                                                                                                                                                                                               |       |  |                               |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                            |
|-----|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                       |                                                                                                                                                                                               |       |  |                               |                                                                                                                                                               | Бег на результат 60 м.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                            |
| 3\3 | Беговые упражнения.   | «Овладение техникой длительного бега»<br><br>ОРУ в движении<br><br>Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут<br><br>Подвижная игра Игра «Вызов номеров».<br><br>Д\з - бег в равномерном темпе | 06.09 |  | Секундометр, рулетка, кубики. | Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Развитие выносливости, умения распределять силы. | <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br><i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.<br><i>Познавательные:</i> выполнять бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 4\4 | Прыжковые упражнения. | «Овладение техникой прыжка в длину»<br><br>ОРУ в движении<br><br>Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега<br><br>Игра «Круговая эстафета».                                                          | 10.09 |  | Секундометр, рулетка, конусы. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.                  | <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br><i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.<br><i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в длину с 7-9 шагов                | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |

|     |                       |                                                                                                                                                                                   |       |  |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                       | Д\з –прыжки на месте                                                                                                                                                              |       |  |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | разбега                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ситуациях                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 5\5 | Прыжковые упражнения. | <p>«Овладение техникой прыжка в длину»</p> <p>ОРУ. Круговая тренировка.</p> <p>Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега</p> <p>Игра «Смена сторон».</p> <p>Д\з- прыжки со скакалкой</p> | 12.09 |  | Рулетка | <p>Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> | <p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в длину с 7-9 шагов разбега</p> | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни</p> |

|     |                       |                                                                                                                                                 |       |  |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6\6 | Прыжковые упражнения. | «Овладение техникой прыжка в высоту» ОРУ в движении<br><br>Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега<br><br>Д\з – прыжки со скакалкой                 | 13.09 |  | Стойки, резинка, гимнастические маты | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.                                                                                                                                                                          | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.<br><br><i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега | Знать, как выполнять контрольное тестирование правила подвижной игры «Командные собачки»                                                                                                                                                                               |
| 7\7 | Прыжковые упражнения. | «Овладение техникой прыжка в высоту» Комплекс ОРУ<br><br>Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега<br><br>Д\з - прыжки через естественные препятствия | 17.09 |  | Стойки, резинка, гимнастические маты | Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br><br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. | <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега      | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод |
| 8\8 | Метание малого мяча.  | «Овладение техникой метания малого мяча»                                                                                                        | 19.09 |  | Теннисный мяч, малый мяч             | Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивают её                                                                                                                                                                                                                                                     | <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в                                                                                                                                                                                         | Развитие мотивов учебной деятельности и                                                                                                                                                                                                                                |

|     |                      |                                                                                                                                                                                                                               |       |  |                          |                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                          |
|-----|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                      | <p>мяча в цель и на дальность»</p> <p>ОРУ. Эстафеты с мячом.</p> <p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м.</p> <p>Д\з – броски малого мяча</p> |       |  |                          | самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | <p>устной форме.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м.</p>                                                                                               | осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях                                         |
| 9\9 | Метание малого мяча. | <p>«Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность»</p> <p>ОРУ. Круговая разминка</p> <p>Эстафеты с мячами.</p> <p>Метание теннисного мяча в вертикальную</p>                                                   | 20.09 |  | Волейбольные, малые мячи | Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.               | <p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> знать технику метания теннисного мяча в вертикальную цель (1\1 м.) с расстояния 6-8 м., с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |

|       |                      |                                                                                                                                                                                                                        |       |  |                         |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                          |
|-------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                      | цель (1\1 м.) с расстояния 6-8 м., с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.<br><br>Д\з – игры с мячом                                                                                                 |       |  |                         |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                          |
| 10\10 | Метание малого мяча. | «Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность»<br><br>ОРУ в движении.<br><br>Метание теннисного мяча в горизонтальную цель (1\1 м.) с расстояния 6-8 м., с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное | 24.09 |  | Малый мяч, набивной мяч | Знать технику выполнения метания малого мяча и бросков набивного мяча | <p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять метание теннисного мяча в горизонтальную цель (1\1 м.) с расстояния 6-8 м., с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>знать технику бросков набивного мяча (2 кг.) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места.</p> | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |

|       |                        |                                                                                                                                                                                                                                 |       |  |                                |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                            |
|-------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                        | <p>расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг.) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места.</p> <p>Подвижная игра</p> <p>Д\з – игры с мячом</p> |       |  |                                |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                            |
| 11\11 | Развитие выносливости. | <p>ОРУ. Круговая разминка.</p> <p>Кросс до 15 мин</p> <p>Эстафеты.</p> <p>Д\з-равномерный бег</p>                                                                                                                               | 26.09 |  | Эстафетные палочки, секундомер | Применять разученные упражнения для развития выносливости | <p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять бег до 15 мин</p> | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |

|       |                                                      |                                                                                                                                                                                       |       |  |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                          |
|-------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12\12 | Развитие выносливости.                               | ОРУ в движении.<br><br>Бег с препятствиями и на месте.<br>Минутный бег.<br><br>Дз – равномерный бег                                                                                   | 27.09 |  | Конусы, большие мячи, кегли, секундомер                     | Применять разученные упражнения для развития выносливости.                                                                                                                                                                                                                                             | <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнять бег с препятствиями и на месте. Минутный бег.    | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 13\13 | Знания о физической культуре. Развитие выносливости. | О\З «Влияние л\а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники и их выполнения.<br><br>ОРУ в движении. | 01.10 |  | Конусы, большие мячи, кегли, секундомер, эстафетные палочки | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Применять разученные упражнения для развития выносливости. | <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнять бег с препятствиями и на месте. 15 минутный бег. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |

|       |                                          |                                                                                                                                                                                                                                  |       |  |                         |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                          |
|-------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                          | Бег с препятствиями и на месте.<br><br>Кросс до 15 мин<br><br>Д\з – бег с препятствиями                                                                                                                                          |       |  |                         |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                          |
| 14\14 | Развитие скоростно-силовых способностей. | ОРУ в движении.<br><br>Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.<br><br>Подвижная игра<br><br>Д\з – прыжки через небольшие (50 см.) естественные препятствия | 03.10 |  | Гранаты, теннисные мячи | Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых и способностей. | <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнять всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 15\15 | Развитие скоростно-силовых               | Комплекс ОРУ. Специальные                                                                                                                                                                                                        | 04.10 |  | Набивной мяч            | Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых и               | <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Развитие мотивов учебной деятельности и                                                                                                                                                                                  |

|       |                                   |                                                                                                                                                                                                                                   |       |  |                                  |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                 |
|-------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | способностей.                     | прыжковые упражнения.<br><br>Всевозможные прыжки и многоскоки.<br>Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. с учетом возрастных и половых особенностей.<br><br>Д\з – прыжки через небольшие (50 см.) вертикальные препятствия |       |  |                                  | способностей.                                                         | мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнять всевозможные прыжки и многоскоки. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. с учетом возрастных и половых особенностей. | осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях                |
| 16\16 | Развитие скоростных способностей. | ОРУ.<br>Корректирующие упражнения без предметов<br><br>Эстафеты. Бег с ускорением.<br><br>Д\з – бег с ускорением                                                                                                                  | 08.10 |  | Фишки, малые мячи, набивные мячи | Применять разученные упражнения для развития скоростных способностей. | <i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.<br><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> знать технику эстафетного бега. Бега с ускорением                              | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе |

|       |                                   |                                                                                                                                                                   |       |  |                               |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                   |                                                                                                                                                                   |       |  |                               |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе                                                                                                                                                                                                 |
| 17\17 | Развитие скоростных способностей. | ОРУ.<br>Корректирующие упражнения с предметами.<br><br>Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением.<br><br>Д\з – броски больших и малых мячей в цель | 10.10 |  | Секундометр                   | Знать технику выполнения стартов из различных исходных положений. Бега с ускорением. | <i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.<br><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> знать технику выполнения стартов из различных исходных положений. Бега с ускорением. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 18\18 | Развитие скоростных способностей. | ОРУ.<br><br>Бег с ускорением с максимальной скоростью.<br>Эстафеты.<br><br>Спортивная игра<br><br>Д\з – броски                                                    | 11.10 |  | Секундометр, волейбольный мяч | Знать технику выполнения бега с ускорением с максимальной скоростью.                 | <i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.<br><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнять бег с ускорением с                                                         | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на                                                                                 |

|  |  |                              |  |  |  |  |                         |                                                                                 |
|--|--|------------------------------|--|--|--|--|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | больших и малых мячей в цель |  |  |  |  | максимальной скоростью. | основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
|--|--|------------------------------|--|--|--|--|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|

#### Гимнастика 6 часов

|      |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |  |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19\1 | Правила по технике безопасности на уроках гимнастики и. Организу ющие команды и приёмы. | О\З: Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. ТБ на уроках гимнастики. ОРУ.<br><br>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в | 15.10 |  | Скакалка | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Знать, правила по технике безопасности на уроках гимнастики. Правила выполнения игрового упражнения.<br><br>Различать и выполнять строевые команды: Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в | <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.<br><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.<br><i>Познавательные:</i> уметь выполнять строевые упражнения, выполнять игровое упражнение на внимание | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|      |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                      |       |  |  |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                            | движении.<br>Игра «Класс, смирно!».<br>Д\з – ОРУ                                                                                                                                                                                     |       |  |  | движении.                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 20\2 | Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). | ОРУ.<br>«Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении»<br><br>Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.<br><br>Д\з – упражнения без предметов | 17.10 |  |  | Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. | <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.<br><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.<br><i>Познавательные:</i> уметь выполнять сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 21\3 | Упражнения общеразвивающей направленности                  | ОРУ.<br>«Освоение общеразвивающих упражнений                                                                                                                                                                                         | 18.10 |  |  | Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. | <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на                                                                                                                                                                                                                                        |

|      |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                             |       |  |                                                      |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                        |
|------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | ности (без предметов).                                    | без предметов на месте и в движении»<br><br>Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.<br><br>Д\з – общеразвивающие упражнения |       |  |                                                      |                                                                      | <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.<br><i>Познавательные:</i> уметь выполнять сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. | основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 22\4 | Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). | ОРУ на гибкость «Освоение общеразвивающих упражнений с предметами»<br><br>Мальчики: с набивным и                                                                                                                                                            | 22.10 |  | Набивные мячи, гантели, обручи, гимнастические палки | Осваивать универсальные умения по выполнению упражнений с предметами | <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.<br><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели,                                                                                                                                        | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие                                                                                                |

|      |                                                    |                                                                                                                                                                                                                        |       |  |                     |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                    | <p>большим мячом, гантелями (1-3 кг.)</p> <p>Девочки: с обручами, большим мячом, палками.</p> <p>Д\з – комплекс утренней гимнастики</p>                                                                                |       |  |                     |                                                                                                                                                         | <p>находить необходимую информацию.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять упражнения с предметами</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>                                                                                                        |
| 23\5 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусках. | <p>ОРУ</p> <p>«Освоение и совершенствование висов и упоров»</p> <p>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе.</p> <p>Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.</p> <p>Д\з: упражнения</p> | 24.10 |  | Маты гимнастические | <p>Осваивать универсальные умения Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.</p> | <p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических</p> |

|      |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                              |       |  |                              |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                    | в висе                                                                                                                                                                                                                                       |       |  |                              |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | потребностей, ценностей и чувств                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 24\6 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусках. | ОРУ<br>«Освоение и совершенствование висов и упоров»<br><br>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе<br><br>Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.<br><br>Д\з: смешанные висы | 25.10 |  | Маты гимнастические, турники | Осваивать технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. | <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.<br><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу.<br><i>Познавательные:</i> уметь выполнять:<br>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе<br>Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |

## 2 четверть – 24 час

### Гимнастика 12 часов

|      |                                           |                                                 |       |  |          |                                                                                                             |                                                                                                                            |                                                                         |
|------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------|--|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 25\1 | Правила по технике безопасности на уроках | О\З: История зарождения олимпийского движения в | 07.11 |  | Скакалка | Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные | <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на |
|------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------|--|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>гимнастик и. ОУЗ</p> <p>Организу ющие команды и приёмы.</p> | <p>России. Олимпийское движение в России (СССР).</p> <p>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх.</p> <p>Характеристика видов спорта, входящих в программу олимпийских игр.</p> <p>ТБ на уроках гимнастики.</p> <p>ОРУ.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному</p> |  |  |  | <p>участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники – олимпийские чемпионы.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.</p> | <p><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять строевые упражнения, выполнять игровое упражнение на внимание</p> | <p>основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> |
|--|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|      |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                                                                                             | разведением и<br>слиянием, по<br>восемь в<br>движении.<br><br>Игра «Класс,<br>смирно!».<br><br>Д\з – ОРУ                                                                                                                                                                                                                                   |       |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 26\2 | Упражнен<br>ия<br>общеразви<br>вающей<br>направлен<br>ности (без<br>предметов<br>). Знания о<br>физическо<br>й<br>культуре. | ОРУ.<br><br>О\З: «Значение<br>гимнастических<br>упражнений для<br>сохранения<br>правильной<br>осанки, развития<br>силовых<br>способностей и<br>гибкости»<br><br>«Освоение<br>общеразвивающ<br>их упражнений<br>без предметов на<br>месте и в<br>движении»<br><br>Сочетание<br>различных<br>положений рук,<br>ног, туловища с<br>ходьбой на | 08.11 |  |  | Раскрывают значение<br>гимнастических<br>упражнений для<br>сохранения правильной<br>осанки, развития<br>физических способностей.<br>Описывают технику<br>общеразвивающих<br>упражнений. Составляют<br>комбинации из числа<br>разученных упражнений. | <i>Коммуникативные:</i><br>представлять конкретное<br>содержание и сообщать его в<br>устной форме, устанавливать<br>рабочие отношения.<br><i>Регулятивные:</i> адекватно<br>оценивать свои действия и<br>действия партнеров, видеть<br>ошибку и исправлять ее по<br>указанию взрослого.<br><i>Познавательные:</i> уметь<br>выполнять сочетание<br>различных положений рук,<br>ног, туловища с ходьбой на<br>месте и в движении, с<br>маховыми движениями<br>ногой, с подскоками, с<br>поворотами.<br>Простые связки.<br>Общеразвивающие<br>упражнения в парах. | Развитие<br>самостоятельности и<br>личной<br>ответственности за<br>свои поступки на<br>основе<br>представлений о<br>нравственных<br>нормах, социальной<br>справедливости и<br>свободе,<br>формирование<br>эстетических<br>потребностей,<br>ценностей и чувств,<br>развитие навыков<br>сотрудничества со<br>сверстниками и<br>взрослыми в разных<br>социальных<br>ситуациях |

|      |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                      |       |  |                                                             |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                                                                | <p>месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с поворотами.</p> <p>Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.</p> <p>Д\з – упражнения без предметов</p>                 |       |  |                                                             |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 27\3 | <p>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Знания о физической культуре.</p> | <p>О\3: Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.</p> <p>ОРУ на гибкость</p> <p>«Освоение</p> | 12.11 |  | <p>Набивные мячи, гантели, обручи, гимнастические палки</p> | <p>Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Осваивать универсальные умения по выполнению упражнений с предметами</p> | <p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять упражнения с предметами</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной</p> |

|      |                                                    |                                                                                                                                                                                                               |       |  |                              |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                              |
|------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                    | <p>общеразвивающих упражнений с предметами»</p> <p>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг.)</p> <p>Девочки: с обручами, большим мячом, палками.</p> <p>Дз – комплекс утренней гимнастики</p> |       |  |                              |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств                                                                                                                                         |
| 28\4 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусках. | <p>ОРУ «Освоение и совершенствование висов и упоров»</p> <p>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в</p>                                                         | 14.11 |  | Маты гимнастические, турники | Осваивать технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. | <p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять:</p> <p>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе</p> <p>Девочки: смешанные висы;</p> | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и |

|      |                             |                                                                                                                                                                               |       |  |                              |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                             | висе<br><br>Девочки:<br>смешанные<br>висы;<br>подтягивание из<br>виса лёжа.<br><br>Д\з: смешанные<br>висы                                                                     |       |  |                              |                                                                                                           | подтягивание из виса лёжа.                                                                                                                                                                                                                                                                     | свободе,<br>формирование<br>эстетических<br>потребностей,<br>ценностей и чувств                                                                                                                                                                                                                  |
| 29\5 | Опорные прыжки.             | ОРУ<br>«Освоение опорных прыжков»<br><br>Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см.).<br><br>Д\з: упражнения на развитие силовых способностей | 15.11 |  | Маты гимнастические, турники | Осваивать технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. | <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.<br><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу.<br><i>Познавательные:</i> уметь выполнять вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см.). | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 30\6 | Акробатические упражнения и | ОРУ. Освоение акробатических упражнений.                                                                                                                                      | 19.11 |  | Маты гимнастические          | Описывать технику акробатических упражнений                                                               | <i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять                                                                                                                                                                                                       | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание                                                                                                                                                                                                                                                |

|      |                                         |                                                                                                                                       |       |  |                                                       |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                |
|------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | комбинации.                             | Кувырок вперёд и назад.<br><br>Д\з – упражнения на развитие гибкости                                                                  |       |  |                                                       |                                                                                                                      | конкретное содержание и сообщать его в устной форме.<br><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.<br><i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперёд и назад                                                                                                               | личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям                                                   |
| 31\7 | Акробатические упражнения и комбинации. | ОРУ. Освоение акробатических упражнений.<br><br>Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.<br><br>Д\з – комплекс утренней гимнастики | 21.11 |  | Маты гимнастические                                   | Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений                                                  | <i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.<br><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.<br><i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 32\8 | Развитие координационных способностей.  | ОРУ.<br><br>Общеразвивающие упражнения без предметов. То же с различными                                                              | 22.11 |  | Маты гимнастические, гимнастическая скамейка, бревно, | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Соблюдать | <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.<br><br><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и                                                                                                                         | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о                                                                                                                                                 |

|     |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                     |       |  |                                       |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                        |
|-----|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                        | <p>способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.</p> <p>Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, бревне.</p> <p>Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p>Д\з – комплекс утренней гимнастики</p> |       |  | стенка                                | правила техники безопасности.                                                                                                                      | <p>действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять общеразвивающие упражнения без предметов. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.</p> <p>Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, бревне.</p> <p>Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> | <p>нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> |
| 339 | Развитие координационных способностей. | <p>ОРУ.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметами. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.</p> <p>Упражнения на</p>                                                                                                      | 26.11 |  | Гимнастический конь, пружинный мостик | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Соблюдать правила техники безопасности. | <p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять общеразвивающие</p>                                                      | <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических</p>                              |

|       |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                    |       |  |                                                 |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                         |
|-------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                       | <p>гимнастическом коне. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p>Д\з – комплекс утренней гимнастики</p> |       |  |                                                 |                                                                                       | <p>упражнения с предметами. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.</p> <p>Упражнения на гимнастическом коне. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p>                                                            | <p>потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>                                                                      |
| 34\10 | Развитие силовых способностей и силовой выносливости. | <p>Комплекс ОРУ</p> <p>Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p> <p>Д\з –</p>                                                                               | 28.12 |  | Гимнастическая лестница, гантели, набивные мячи | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости | <p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p> | <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей,</p> |

|       |                                                 |                                                                                                                              |       |  |                              |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                 | упражнения для сохранения правильной осанки                                                                                  |       |  |                              |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ценностей и чувств                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 35\11 | Развитие скоростно-силовых способностей.        | ОРУ.<br>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча<br><br>Д\з – упражнения для развития силовых способностей | 29.12 |  | Конь, скакалка, набивной мяч | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей | <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе.<br><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.<br><i>Познавательные:</i> демонстрировать опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 36\12 | Развитие гибкости. Зачет по разделу программы . | ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.<br><br>Упражнения с     | 03.12 |  | Гимнастическая стенка        | Используют данные упражнения для развития гибкости                       | <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе.<br><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.<br><i>Познавательные:</i> выполнять ОРУ с                                                            | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных                                                                                           |

|  |  |                                                                                           |  |  |  |  |                                                                                                                                                                  |                                                                                           |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.<br><br>Д\з – упражнения для гибкости |  |  |  |  | повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. | социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|

### Баскетбол 12 часов

|      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                   |       |  |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                             |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 37\1 | Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Инструктаж по ТБ.<br><br>О\З: История баскетбола. Основные правила игры. Правила техники безопасности.<br><br>Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без | 05.12 |  | Мячи, конусы | Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать).<br><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.<br><i>Познавательные:</i> выполнять стойку игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|      |                                |                                                                                                                                                                                  |       |  |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                | <p>мяча и с мячом.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение</p> <p>Дз – упражнения с мячом</p>         |       |  |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 38\2 | Освоение ловли и передач мяча. | <p>Зарядка.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p> | 06.12 |  | Баскетбольный мяч | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> | <p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать).</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполняют ловлю и передачу мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p> |

|      |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |  |                    |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                | Д\з – ОРУ                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |  |                    |                                                                                                                                                                                                                                                             | защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 39\3 | Освоение техники ведения мяча. | ОРУ.<br>Упражнения с предметами.<br><br>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.<br><br>Д\з – упражнения на координацию | 10.12 |  | Баскетбольные мячи | Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 40\4 | Овладение техникой бросков     | ОРУ.<br>Упражнения с предметами.<br><br>Броски одной и двумя руками с                                                                                                                                                                                                        | 12.12 |  | Баскетбольные мячи | Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные                                                                                                                                             | <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и                                                                                                                                                                                                                                                                               | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений                                                                                                                                                                                                                       |

|      |                                         |                                                                                                                                                                  |       |  |                    |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | мяча.                                   | места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины – 3,60 м.<br><br>Д\з – упражнения на координацию |       |  |                    | ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.                                                                                                                 | заданному правилу, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнять броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.                                                      | не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе                                                                          |
| 41\5 | Освоение индивидуальной техники защиты. | ОРУ.<br>Упражнения с предметами.<br><br>Выравнивание и выбивание мяча<br><br>Д\з – упражнения на координацию                                                     | 13.12 |  | Баскетбольные мячи | Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнять выравнивание и выбивание мяча | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной |

|      |                                                                             |                                                                                                                                                    |       |  |                    |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                                             |                                                                                                                                                    |       |  |                    |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                       | справедливости и свободе                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 42\6 | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. | ОРУ.<br>Упражнения с предметами.<br><br>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок<br><br>Д\з – упражнения на координацию | 15.12 |  | Баскетбольные мячи | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнять комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 43\7 | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. | ОРУ.<br>Упражнения с предметами.<br><br>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача,                                                        | 17.12 |  | Баскетбольные мячи | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнять комбинация из освоенных                                             | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций,                                                                                                                                                         |

|      |                                                                                          |                                                                                                                                                           |       |  |                   |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | способностей.                                                                            | ведение, бросок<br><br>Д\з –<br>упражнения на координацию                                                                                                 |       |  |                   |                                                                                                                                                         | элементов: ловля, передача, ведение, бросок                                                                                                                                                                                                                                                    | развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе                                                                                                                                                                 |
| 44\8 | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. | ОРУ.<br>Упражнения с предметами.<br><br>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.<br><br>Д\з –<br>упражнения на координацию | 19.12 |  | Баскетбольный мяч | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | <i>Коммуникативные:</i><br>обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i><br>выполнять комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 45\9 | Освоение тактики игры.                                                                   | ОРУ.<br><br>Тактика                                                                                                                                       | 20.12 |  | Баскетбольный мяч | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения                                                                                         | <i>Коммуникативные:</i><br>обеспечивать бесконфликтную                                                                                                                                                                                                                                         | Развитие самостоятельности и личной                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|       |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |       |  |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                        | <p>свободного нападения.</p> <p>Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.</p> <p>Нападение быстрым прорывом (1:0).</p> <p>Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»</p> <p>Д\з – самостоятельные игровые действия</p> |       |  |                   | <p>техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>                                                   | <p>совместную работу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять тактику свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»</p> | <p>ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций</p> |
| 46\10 | Освоение тактики игры. | <p>ОРУ.</p> <p>Тактика свободного нападения.</p> <p>Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.</p> <p>Нападение</p>                                                                                                          | 22.12 |  | Баскетбольный мяч | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой</p> | <p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять тактику свободного нападения. Позиционное</p>                                                                              | <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со</p>                                                                                        |

|       |                                                                           |                                                                                                                                           |       |  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                           | <p>быстрым прорывом (1:0).</p> <p>Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»</p> <p>Д\з – самостоятельные игровые действия</p>       |       |  |                           | <p>деятельности.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»</p>                                                                                                                                                                                                                     | <p>сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций</p>                                                                                                                                                                                             |
| 47\11 | <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p> | <p>ОРУ.</p> <p>Игры по упрощённым правилам мини баскетбола.</p> <p>Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3</p> <p>Д\з – закаливание</p> | 24.12 |  | <p>Баскетбольные мячи</p> | <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p> | <p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> играть ыгры по упрощённым правилам мини баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3</p> | <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций</p> |

|       |                                                                    |                                                                                                                            |       |  |                    |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 48\12 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | ОРУ.<br>Игры по упрощённым правилам мини баскетбола.<br>Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3<br><br>Д\з – закаливание | 25.12 |  | Баскетбольные мячи | Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. | <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.<br><i>Познавательные:</i> играть игры по упрощённым правилам мини баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |
|-------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3 четверть – 33 часа

#### Спортивные игры: «Волейбол» 14 часов

|      |                                                                                                        |                                                                                                             |       |  |                  |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                     |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 49\1 | Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижения | О\З – История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники | 09.01 |  | Волейбольный мяч | Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. | <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.<br><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |                                                                         |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                    |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>ний, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>Физическая культура в современном обществе</p> <p>ОРУ</p> <p>Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)</p> |  |  |  | <p>Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.</p> | <p>сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i></p> <p>организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство</p> | <p>сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|      |                                                                    |                                                                                                                                                                           |       |  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                             |
|------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                                    | Д\з – ОРУ                                                                                                                                                                 |       |  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                             |
| 50\2 | Освоение техники приёма и передач мяча.                            | Зарядка.<br><br>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.<br>Передачи мяча над собой. То же через сетку.<br><br>Д\з – ОРУ                    | 10.01 |  | Волейбольный мяч | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.                                                 | <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать).<br><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.<br><i>Познавательные:</i> выполнять передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 51\3 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | ОРУ.<br>Упражнения с предметами.<br><br>Игра по упрощённым правилам мини волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных | 14.01 |  | Волейбольный мяч | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха | <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> играть по упрощённым правилам мини волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.                                                         | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на     |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |  |                                        |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                              | площадках.<br><br>Д\з –<br>упражнения на<br>координацию                                                                                                                                                                                                                                                                |       |  |                                        |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | основе<br>представлений о<br>нравственных<br>нормах, социальной<br>справедливости и<br>свободе                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 52\4 | Развитие<br>координ<br>ационны<br>х<br>способн<br>остей<br>(ориенти<br>рование<br>в<br>простра<br>нстве,<br>быстрот<br>а<br>реакций<br>и<br>перестро<br>ение<br>двигател<br>ьных<br>действи<br>й,<br>диффере<br>нцирова<br>ние<br>силовых<br>,<br>простра<br>нственн<br>ых и | ОРУ.<br>Упражнения по<br>овладению и<br>совершенствова<br>нию в технике<br>перемещений и<br>владения мячом<br>типа бег с<br>изменением<br>направления,<br>скорости,<br>челночный бег с<br>ведением мяча.<br><br>Метания в цель<br>различными<br>мячами,<br>жонглирование.<br><br>Д\з –<br>упражнения на<br>координацию | 16.01 |  | Волейболь<br>ные,<br>теннисные<br>мячи | Используют игровые<br>упражнения для развития<br>названных<br>координационных<br>способностей. | <i>Коммуникативные:</i><br>обеспечивать<br>бесконфликтную<br>совместную работу.<br><i>Регулятивные:</i><br>осуществлять действие по<br>образцу и заданному<br>правилу, сохранять заданную<br>цель.<br><i>Познавательные:</i><br>выполнять упражнения по<br>овладению и<br>совершенствованию в<br>технике перемещений и<br>владения мячом типа бег с<br>изменением направления,<br>скорости, челночный бег с<br>ведением мяча.<br>Метания в цель различными<br>мячами, жонглирование. | Развитие навыков<br>сотрудничества со<br>сверстниками и<br>взрослыми в разных<br>социальных<br>ситуациях, умений<br>не создавать<br>конфликты и<br>находить выходы из<br>спорных ситуаций,<br>развитие<br>самостоятельности и<br>личной<br>ответственности за<br>свои поступки на<br>основе<br>представлений о<br>нравственных<br>нормах, социальной<br>справедливости и<br>свободе |

|     |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                          |       |  |                              |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).                                                            |                                                                                                                                                                                                                          |       |  |                              |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 535 | Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференци- | ОРУ.<br>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.<br><br>Упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; упражнения с мячом в сочетании с бегом, прыжками. | 17.01 |  | Волейбольные, теннисные мячи | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. | <p><i>Коммуникативные:</i><br/>обеспечивать бесконфликтную совместную работу.</p> <p><i>Регулятивные:</i><br/>осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i><br/>выполнять упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.</p> <p>Упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; упражнения с мячом в сочетании с бегом, прыжками.</p> <p>Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3</p> | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |

|      |                                                                                                                      |                                                                                                                       |       |  |                  |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                         |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | нцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). | Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3<br><br>Д\з – ОРУ                                                      |       |  |                  |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                         |
| 54\6 | Развитие выносливости.                                                                                               | Круговая тренировка.<br><br>Эстафеты.<br><br>Двусторонняя игра от 20 с до 12 мин.<br><br>Д\з – упражнения на быстроту | 21.01 |  | Волейбольный мяч | Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. | <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнять круговую тренировку. Эстафеты.<br>Двустороннюю игру от 20 с до 12 мин. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на |

|      |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                           |       |  |  |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                           |       |  |  |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе                                                                                                                                                                                                                                         |
| 55\7 | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. | ОРУ упражнения с предметами.<br><br>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 сек.<br><br>Подвижные игры<br><br>Д\з – ведение мяча | 23.01 |  |  | Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей. | <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнять бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 сек.<br>Подвижные игры | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 56\8 | Развитие скорост                                      | ОРУ упражнения с                                                                                                                                                                                                                                          | 24.01 |  |  | Определять степень утомления организма во                                                                                                                   | <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Развитие навыков сотрудничества со                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|      |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |  |                           |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | ных и скоростно-силовых способностей.  | предметами.<br>Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.<br>Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.<br><br>Д\з – передача и броски мяча |       |  |                           | время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.                                                      | бесконфликтную совместную работу.<br><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнять игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку. | сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 57\9 | Освоение техники нижней прямой подачи. | ОРУ.<br><br>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки<br><br>Д\з – подвижные                                                                                                                                                                           | 28.01 |  | Баскетбольные, малые мячи | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе | <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и                                                                                                                                                                                          | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной                                                                                                                                                       |

|       |                                             |                                                                                                   |       |  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                             | игры                                                                                              |       |  |                  | совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.                                                                                                                                                                     | самокоррекции.<br><i>Познавательные:</i> выполнять нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 3-6 метров от сетки                                                                                                                                                                                                      | справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций                                                                                                                                |
| 58\10 | Освоение техники прямого нападающего удара. | ОРУ.<br>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром<br><br>Д\з – игровые упражнения | 30.01 |  | Волейбольный мяч | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.<br><i>Познавательные:</i> выполнять прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |
| 59\11 | Закрепление техники                         | ОРУ.                                                                                              | 31.01 |  | Волейбольный мяч | Моделируют технику освоенных игровых                                                                                                                                                                                                                         | <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать                                                                                                                                                                                                                                                                               | Развитие самостоятельности и                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|       |                                                                                                 |                                                                                                                                                           |       |  |                  |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | <p>владения мячом и развитие координационных способностей.</p>                                  | <p>Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар</p> <p>Д\з – броски или удары в цель</p>                                                      |       |  |                  | <p>действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>                                      | <p>бесконфликтную совместную работу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар</p>                                                    | <p>личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций</p> |
| 60\12 | <p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p> | <p>ОРУ.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p> <p>Д\з – упражнения по совершенствованию техники ловли мяча</p> | 04.02 |  | Волейбольный мяч | <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> | <p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p> | <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных</p>                                                  |

|       |                                      |                                                                                                                                                   |       |  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                      |                                                                                                                                                   |       |  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций                                                                                                                                                                                                                                          |
| 61\13 | Освоение тактики игры.               | ОРУ.<br>Тактика свободного нападения.<br>Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)<br><br>Д\з – совершенствование техники приёмов | 06.02 |  | Волейбольный мяч | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.<br><i>Познавательные:</i> выполнять комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |
| 62\14 | Овладение организаторскими умениями. | ОРУ с мячами.<br><br>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных                                                       | 07.02 |  | Волейбольный мяч | Пробуют организовать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры.                                                                                                                                              | <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и                                                                                                                           | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной                                                                                                                                                                                         |

|                                     |                                                                                                           |                                                                                                                                                                 |       |  |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     |                                                                                                           | к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.<br><br>Д\з – совершенствование техники приёмов    |       |  |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | самокоррекции.<br><i>Познавательные:</i> организуют и проводят подвижные игры и игровые задания, приближенных к содержанию разучиваемой игры, оказывают помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры                                                                                                                                                                                                                                                      | справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |
| <b>Лыжная подготовка – 19 часов</b> |                                                                                                           |                                                                                                                                                                 |       |  |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                         |
| 63\1                                | Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. О\З Освоение техники лыжных ходов. | Техника безопасности во время занятий на лыжах.<br><br>История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники | 11.02 |  | Лыжи с палками | Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.<br><br>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют | <i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении.<br><i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.<br><i>Познавательные:</i> - | Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.                                             |

|      |                                |                                                                                                                                                           |       |  |      |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                    |
|------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                | <p>безопасности.</p> <p>О\З:<br/>«Физическая культура в современном обществе».</p> <p>ОРУ.</p> <p>Попеременный двухшажный ход</p> <p>Д\з- закаливание</p> |       |  |      | <p>положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»</p>                                             | <p>выполнять попеременный двухшажный ход</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                    |
| 64\2 | Освоение техники лыжных ходов. | <p>ОРУ.</p> <p>Одновременный бесшажный ход</p> <p>Д\з- закаливание</p>                                                                                    | 13.02 |  | Лыжи | <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> | <p><i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении.</p> <p><i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.</p> <p><i>Познавательные:</i> - выполнять одновременный бесшажный ход</p> | <p>Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.</p> |

|      |                                |                                                                                        |       |  |      |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                             |
|------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 65\3 | Освоение техники лыжных ходов. | ОРУ.<br>Попеременный двухшажный и одновременные бесшажные ходы<br><br>Д\з- закаливание | 14.02 |  | Лыжи | Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах | <i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении.<br><i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.<br><i>Познавательные:</i> - выполнять попеременный двухшажный и одновременные бесшажные ходы | Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой. |
| 66\4 | Освоение техники лыжных ходов. | ОРУ.<br>Попеременный двухшажный и одновременные бесшажные ходы<br><br>Д\з- закаливание | 18.02 |  | Лыжи | Применяют правила индивидуального побора лыж                | <i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении.<br><i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.<br><i>Познавательные:</i> -                                                                  | Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой. |

|      |                                |                                                                        |       |  |                |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------|--|----------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                |                                                                        |       |  |                |                                                       | выполнять попеременный двухшажный и одновременные бесшажные ходы                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 67\5 | Освоение техники лыжных ходов. | ОРУ с предметами.<br><br>Подъём «полуёлочкой»<br><br>Д\з - закаливание | 20.02 |  | Лыжи с палками | Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах. | <i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.<br><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.<br><i>Познавательные:</i> выполнять подъём «полуёлочкой» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 68\6 | Освоение техники лыжных ходов. | ОРУ с предметами.<br><br>Подъём «полуёлочкой»<br><br>Д\з - закаливание | 21.02 |  | Лыжи с палками | Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах. | <i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.<br><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.<br><i>Познавательные:</i> выполнять подъём «полуёлочкой» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и                                     |

|      |                                |                                                                                                                    |       |  |                       |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                |                                                                                                                    |       |  |                       |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | находить выходы из спорных ситуаций                                                                                                                                                                                                                                             |
| 69\7 | Освоение техники лыжных ходов. | ОРУ.<br><br>Торможение «плугом»<br><br>Д\з- ОРУ                                                                    | 25.02 |  | Лыжи с палками, санки | Описывать технику выполнения торможение «плугом» объяснять, в каких случаях оно используется лыжниками.                                                                                    | <i>Коммуникативные:</i><br>эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.<br><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнять торможение «плугом» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 70\8 | Освоение техники лыжных ходов. | ОРУ.<br><br>Передвижение на лыжах 3 км. попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом.<br><br>Торможение | 26.02 |  | Лыжи с палками, санки | Описывать технику выполнения торможение «плугом» объяснять, в каких случаях оно используется лыжниками. Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученным способом передвижения. | <i>Коммуникативные:</i><br>эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.<br><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель.                                                         | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и                                                                                                              |

|       |                                |                                                                                                                                             |       |  |                       |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                | «плугом»<br><br>Д\з- ОРУ                                                                                                                    |       |  |                       |                                                                                                                                                                                            | <i>Познавательные:</i> выполнять торможение «плугом», передвижение на лыжах 3 км. попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом.                                                                                                                                                                                                                                        | взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций                                                                                                                                                                    |
| 71/9  | Освоение техники лыжных ходов. | ОРУ.<br><br>Передвижение на лыжах 3 км. попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом.<br><br>Торможение «плугом»<br><br>Д\з- ОРУ | 27.02 |  | Лыжи с палками, санки | Описывать технику выполнения торможение «плугом» объяснять, в каких случаях оно используется лыжниками. Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученным способом передвижения. | <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.<br><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнять торможение «плугом», передвижение на лыжах 3 км. попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 72\10 | Освоение техники лыжных ходов. | ОРУ.<br><br>Подъём «полуёлочкой» и                                                                                                          | 28.02 |  | Лыжи с палками        | Демонстрировать технику выполнения подъёма «полуёлочкой» и торможения «плугом»                                                                                                             | <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных                                                                                                                                                                                                            |

|       |                                |                                                                                                                       |       |  |                |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|----------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                | <p>торможение «плугом»</p> <p>Игра «На буксире».</p> <p>Д\з- катание на санках</p>                                    |       |  |                |                                                                                | <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> демонстрировать подъём «полуёлочкой» и торможение «плугом»</p>                                                                               | <p>социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>                          |
| 73\11 | Освоение техники лыжных ходов. | <p>ОРУ.</p> <p>Подъём «полуёлочкой» и торможение «плугом»</p> <p>Игра «На буксире».</p> <p>Д\з- катание на санках</p> | 04.03 |  | Лыжи с палками | Демонстрировать технику выполнения подъёма «полуёлочкой» и торможения «плугом» | <p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> демонстрировать подъём «полуёлочкой» и торможение «плугом»</p> | <p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных</p> |

|       |                                |                                                                                                                |       |  |                |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|----------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                |                                                                                                                |       |  |                |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                    | нормах, социальной справедливости и свободе                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 74\12 | Освоение техники лыжных ходов. | ОРУ.<br><br>Подъём «полуёлочкой» и торможение «плугом»<br><br>Игра «На буксире».<br><br>Д\з- катание на санках | 06.03 |  | Лыжи с палками | Демонстрировать технику выполнения подъёма «полуёлочкой» и торможения «плугом» | <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> демонстрировать подъём «полуёлочкой» и торможение «плугом» | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 75\13 | Освоение техники лыжных ходов. | ОРУ.<br><br>Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.<br><br>Д\з- катание на санках                  | 07.03 |  | Лыжи с палками | Демонстрировать технику выполнения поворотов переступанием                     | <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнить повороты переступанием                           | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие                                                                                                                                                |

|       |                                |                                                                                                  |       |  |                |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                |                                                                                                  |       |  |                |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                          | самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе                                                                                                                                                                          |
| 76\14 | Освоение техники лыжных ходов. | ОРУ.<br>Повороты переступанием.<br><br>Передвижение на лыжах 3 км.<br><br>Д\з- катание на санках | 11.03 |  | Лыжи с палками | Демонстрировать технику выполнения поворотов переступанием                        | <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнить повороты переступанием | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 77\15 | Освоение техники лыжных ходов. | ОРУ.<br><br>Передвижение на лыжах 3 км.                                                          | 12.03 |  | Лыжи с палками | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций | <i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении.<br><i>Регулятивные:</i> умения принимать и                                                                                        | Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-                                                                                                                                                                                                                                  |

|           |                                |                                                                                                                                                          |       |  |                |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                |
|-----------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                                | попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами.<br><br>Повороты переступанием.<br><br>Д\з- закаливание                                         |       |  |                | и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.                                                                                   | сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);<br>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;<br>-адекватно воспринимать оценку учителя;<br>-оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.<br><i>Познавательные:</i> - выполнять попеременный двухшажный и одновременные бесшажные ходы                                                                                                                                                      | познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.                                                                                          |
| 78/1<br>6 | Освоение техники лыжных ходов. | ОРУ.<br><br>Передвижение на лыжах 3 км. попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами.<br><br>Повороты переступанием.<br><br>Д\з- закаливание | 13.03 |  | Лыжи с палками | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. | <i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог;<br>- способен участвовать в речевом общении.<br><i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);<br>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;<br>-адекватно воспринимать оценку учителя;<br>-оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.<br><i>Познавательные:</i> - выполнять попеременный двухшажный и одновременные бесшажные ходы | Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе;<br>-учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой. |

|       |                                |                                                                                                            |       |  |                |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|----------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 79\17 | Освоение техники лыжных ходов. | ОРУ.<br>Подъём «полуёлочкой» и торможение «плугом»<br><br>Игра «На буксире».<br><br>Д\з- катание на санках | 14.03 |  | Лыжи с палками | Демонстрировать технику выполнения подъёма «полуёлочкой» и торможения «плугом» | <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> демонстрировать подъём «полуёлочкой» и торможение «плугом» | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 80\18 | Освоение техники лыжных ходов. | ОРУ.<br>Подъём «полуёлочкой» и торможение «плугом»<br><br>Игра «На буксире».<br><br>Д\з- катание на санках | 18.03 |  | Лыжи с палками | Демонстрировать технику выполнения подъёма «полуёлочкой» и торможения «плугом» | <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> демонстрировать подъём «полуёлочкой» и торможение «плугом» | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за                                                                                                  |

|       |                                |                                         |       |  |                |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                          |
|-------|--------------------------------|-----------------------------------------|-------|--|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                |                                         |       |  |                |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                         | свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе                                                                         |
| 81/19 | Освоение техники лыжных ходов. | ОРУ<br>Повторение ранее изученных ходов | 20.03 |  | Лыжи с палками | Демонстрировать технику выполнения изученных приемов и ходов.<br>Оперировать знаниями. | <i>Коммуникативные:</i><br>обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br><i>Регулятивные:</i><br>осуществлять действие ранее изученного материала<br><i>Познавательные:</i><br>демонстрировать приобретенные навыки | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие |

#### 4 четверть – 21 часа

#### Гимнастика 9 часов

|      |                                                                                                               |                                                                                                                                                 |       |  |                              |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                              |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 82\1 | Правила по технике безопасности на уроках гимнастики . О\З Упражнения и комбинации на гимнастических брусках. | Правила по технике безопасности на уроках гимнастики<br><br>О\З:<br>«Физическая культура человека»<br><br>«Освоение и совершенствование висов и | 03.04 |  | Маты гимнастические, турники | Регулярно контролировать длину своего тела, определять темпы своего роста.<br>Познай себя. Рост-весовые показатели. Осваивать технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. | <i>Коммуникативные:</i><br>эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.<br><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу.<br><i>Познавательные:</i> уметь выполнять:<br>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись;<br>подтягивание в висе;<br>поднимание прямых ног в висе<br>Девочки: смешанные висы; | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|      |                 |                                                                                                                                                                                                                    |       |  |                                           |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                             |
|------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                 | <p>упоров».</p> <p>ОРУ</p> <p>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе</p> <p>Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.</p> <p>Д\з: смешанные висы</p> |       |  |                                           |                                                                                                           | подтягивание из виса лёжа.                                                                                                                                                                                                                                                                                    | свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств                                                                                                         |
| 83\2 | Опорные прыжки. | <p>ОРУ</p> <p>«Освоение опорных прыжков»</p> <p>Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100</p>                                                                                         | 04.04 |  | Маты гимнастические, гимнастический козел | Осваивать технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. | <p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см.).</p> | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о |

|      |                                         |                                                                                                                    |       |  |                     |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                |
|------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                         | см.).<br>Д\з: упражнения на развитие силовых способностей                                                          |       |  |                     |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств                                                                                                                           |
| 84\3 | Акробатические упражнения и комбинации. | ОРУ.<br>Освоение акробатических упражнений.<br>Кувырок вперёд и назад.<br>Д\з – упражнения на развитие гибкости    | 08.04 |  | Маты гимнастические | Описывать технику акробатических упражнений                                    | <i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.<br><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.<br><i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперёд и назад | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 85\4 | Акробатические упражнения и комбинации. | ОРУ. Освоение акробатических упражнений.<br>Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.<br>Д\з – комплекс утренней | 10.04 |  | Маты гимнастические | Составляют простейшие акробатические комбинации из числа разученных упражнений | <i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.<br><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.                                                            | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности                                                                   |

|      |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |  |                                                              |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                        | гимнастики                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |  |                                                              |                                                                                                                                                    | <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям                                                                                                                                                                                                                                              |
| 86\5 | Развитие координационных способностей. | ОРУ.<br><br>Общеразвивающие упражнения без предметов. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.<br><br>Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, бревне.<br><br>Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.<br><br>Д\з – комплекс утренней гимнастики | 11.04 |  | Маты гимнастические, гимнастическая скамейка, бревно, стенка | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Соблюдать правила техники безопасности. | <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.<br><br><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.<br><br><i>Познавательные:</i> выполнять общеразвивающие упражнения без предметов. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.<br><br>Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, бревне.<br><br>Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |

|      |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |  |                                       |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 87\6 | Развитие координационных способностей. | <p>ОРУ.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметами. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.</p> <p>Упражнения на гимнастическом коне. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p>Д\з – комплекс утренней гимнастики</p> | 15.04 |  | Гимнастический конь, пружинный мостик | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Соблюдать правила техники безопасности. | <p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять общеразвивающие упражнения с предметами. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.</p> <p>Упражнения на гимнастическом коне. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
|------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|      |                                                       |                                                                                                                                                                                              |       |  |                                                 |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                             |
|------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 88\7 | Развитие силовых способностей и силовой выносливости. | Комплекс ОРУ<br><br>Лазанье по гимнастической лестнице.<br>Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами<br><br>Д\з – упражнения для сохранения правильной осанки | 17.04 |  | Гимнастическая лестница, гантели, набивные мячи | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости | <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе.<br><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнять лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств                         |
| 89\8 | Развитие скоростно-силовых способностей.              | ОРУ.<br><br>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча<br><br>Д\з – упражнения для развития силовых способностей                                                             | 18.04 |  | Конь, скакалка, набивной мяч                    | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей              | <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе.<br><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.<br><i>Познавательные:</i> демонстрировать опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча      | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и |

|                          |                                                 |                                                                                                                                                                                                                    |       |  |                       |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|-----------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |                                                 |                                                                                                                                                                                                                    |       |  |                       |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | находить выходы из спорных ситуаций                                                                                                                                                                                                                                             |
| 90\9                     | Развитие гибкости. Зачет по разделу программы . | ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.<br><br>Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.<br><br>Д\з – упражнения для гибкости | 22.04 |  | Гимнастическая стенка | Используют данные упражнения для развития гибкости | <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе.<br><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.<br><i>Познавательные:</i> выполнять ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| Легкая атлетика 12 часов |                                                 |                                                                                                                                                                                                                    |       |  |                       |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|      |                                                                                                                       |                                                                                                                     |       |  |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                          |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 91\1 | Правила по технике безопасности во время занятий л\а. Раздел: Двигательные умения и навыки. Тема: Беговые упражнения. | «Овладение техникой спринтерского бега»<br>Высокий старт 30 до 40 м.<br>Бег с ускорением от 10 до 15 м.<br>Д\з -ОРУ | 24.04 |  | секундомер | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической, технику спринтерского бега.<br>Высокий старт 30 до 40 м.<br>Бег с ускорением от 10 до 15 м. | <i>Коммуникативные:</i> уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении.<br><i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений; оценивать правильность выполнения двигательных действий.<br><i>Познавательные:</i> осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.<br>Выполнять высокий старт 30 до 40 м. Бег с ускорением от 10 до 15 м. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 92\2 | Беговые упражнения.                                                                                                   | ОРУ.<br>«Овладение техникой спринтерского бега»<br>Скоростной бег                                                   | 25.04 |  | Секундомер | Демонстрировать варианты выполнения беговых упражнений. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её                                                                                                                                                                                                     | <i>Коммуникативные:</i> уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;<br>-участвовать в коллективном                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,                                                                                                                                  |

|      |                     |                                                                                                              |       |  |                               |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                     | до 40 м.<br>Бег на результат 60 м.<br><br>Д\з -<br>скоростной бег                                            |       |  |                               | самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.                                                                                  | обсуждении легкоатлетических упражнений.<br><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;<br>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;<br>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.<br>Выполнять скоростной бег до 40 м.<br>Бег на результат 60 м. | сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.<br>мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой;<br>-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. |
| 93\3 | Беговые упражнения. | «Овладение техникой длительного бега»<br><br>ОРУ в движении<br><br>Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут | 29.04 |  | Секундометр, рулетка, кубики. | Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Развитие выносливости, умения распределять силы. | <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br><i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.<br><i>Познавательные:</i> выполнять                                                                                                                                                                                            | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных                                                                                                                 |

|      |                       |                                                                                                                                 |       |  |                               |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                            |
|------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                       | Д\з - Бег в равномерном темпе                                                                                                   |       |  |                               |                                                                                                                                              | бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут                                                                                                                                                                                                                                                                                   | социальных ситуациях                                                                                                                                                                                       |
| 94\4 | Прыжковые упражнения. | «Овладение техникой прыжка в длину»<br><br>ОРУ в движении<br><br>Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега<br><br>Д\з –прыжки на месте | 02.05 |  | Секундометр, рулетка, конусы. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br><i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.<br><i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в длину с 7-9 шагов разбега | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |

|      |                       |                                                                                                                                                       |       |  |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 95\5 | Прыжковые упражнения. | <p>«Овладение техникой прыжка в длину»</p> <p>ОРУ. Круговая тренировка.</p> <p>Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега</p> <p>Д\з- прыжки со скакалкой</p> | 03.05 |  | Рулетка                              | <p>Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> | <p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в длину с 7-9 шагов разбега</p> | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни</p> |
| 96\6 | Прыжковые упражнения. | <p>«Овладение техникой прыжка в высоту»</p> <p>ОРУ в движении</p> <p>Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега</p> <p>Д\з – прыжки со скакалкой</p>         | 06.05 |  | Стойки, резинка, гимнастические маты | <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>                                                                                                                                                                          | <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в высоту с 3-5</p>                                                  | <p>Знать, как выполнять контрольное тестирование правила подвижной игры «Командные собачки»</p>                                                                                                                                                                                                                                   |

|      |                       |                                                                                                                                                                       |       |  |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                       |                                                                                                                                                                       |       |  |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | шагов разбега                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 97\7 | Прыжковые упражнения. | «Овладение техникой прыжка в высоту»<br>Комплекс ОРУ<br><br>Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега<br><br>Д\з - прыжки через естественные препятствия                    | 08.05 |  | Стойки, резинка, гимнастические маты | Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br><br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. | <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.<br><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега                                                                                 | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод |
| 98\8 | Метание малого мяча.  | «Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность»<br><br>ОРУ. Эстафеты с мячом.<br><br>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на | 10.05 |  | Теннисный мяч, малый мяч             | Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.                                                                                                                                                                        | <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.<br><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнять метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных                                                         |

|          |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |  |                         |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                          |
|----------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                      | заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м.<br><br>Д\з – броски малого мяча                                                                                                                                                                                                        |       |  |                         |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ситуациях                                                                                                                                                                                                                |
| 99/<br>9 | Метание малого мяча. | «Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность»<br><br>ОРУ в движении.<br><br>Метание теннисного мяча в горизонтальную цель (1\1 м.) с расстояния 6-8 м., с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.<br><br>Бросок набивного мяча (2 кг.) двумя руками из-за | 15.05 |  | Малый мяч, набивной мяч | Знать технику выполнения метания малого мяча и бросков набивного мяча | <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.<br><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнять метание теннисного мяча в горизонтальную цель (1\1 м.) с расстояния 6-8 м., с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.<br>знать технику бросков набивного мяча (2 кг.) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |

|        |                     |                                                                                                                                                                                                                                      |       |  |              |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                          |
|--------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                     | <p>головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места.</p> <p>Подвижная игра</p> <p>Д\з – игры с мячом</p>                                                                          |       |  |              |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                          |
| 100\10 | Метание малого мяча | <p>«Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность»</p> <p>ОРУ.</p> <p>«Встречная эстафета»</p> <p>Бросок набивного мяча с шага, снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг.) двумя</p> | 16.05 |  | Набивной мяч | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности. | <p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять бросок набивного мяча с шага, снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг.) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота 90 градусов, после приседания.</p> | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |

|        |                        |                                                                                                                                       |       |  |                                |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                            |
|--------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                        | руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота 90 градусов, после приседания.<br><br>Д\з – ОРУ |       |  |                                |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                            |
| 101\11 | Развитие выносливости. | ОРУ. Круговая разминка.<br><br>Кросс до 15 мин<br><br>Эстафеты.<br><br>Д\з-равномерный бег                                            | 20.05 |  | Эстафетные палочки, секундомер | Применять разученные упражнения для развития выносливости | <p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять бег до 15 мин</p> | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |

|        |                        |                                                                                                                      |       |  |                                                             |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                          |
|--------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 102\12 | Развитие выносливости. | ОРУ в движении.<br><br>Бег с препятствиями и на месте.<br>Минутный бег.<br>Эстафеты.<br><br>Дз – бег с препятствиями | 23.05 |  | Конусы, большие мячи, кегли, секундомер, эстафетные палочки | Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Применять разученные упражнения для развития выносливости. | <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнять бег с препятствиями и на месте. Минутный бег. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
|--------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 7 класс 102**

| №<br>Уро<br>ка           | Тема урока                                                                                                            | Содержание                                                                                                                                                                                                          | Дата  |      | Оборудова<br>ние | Планируемые результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                     |       |      |                  | Предметные<br>УУД                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Метапредметные<br>УУД                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Личностные<br>УУД                                                                                                                                                                                                        |
|                          |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                     | план  | факт |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                          |
| 1 четверть – 24 часа     |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                     |       |      |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                          |
| Легкая атлетика 18 часов |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                     |       |      |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                          |
| 1\1                      | Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. ТБ во время занятий л\а. Тема: Беговые упражнени<br>я. | Организационно -методические требования на уроках физической культуры. ТБ во время занятий л\а. О\З «История л\а» «Овладение техникой спринтерского бега» Высокий старт 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. | 02.09 |      | секундомер       | Изучают историю л\а и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической, технику спринтерского бега. Высокий старт 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. | Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений; оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |

|     |                     |                                                                                                                                      |       |  |             |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                     | Д\з -ОРУ                                                                                                                             |       |  |             |                                                                                                                                                                                                    | заданий; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.<br>Выполнять высокий старт 15 до 30 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2\2 | Беговые упражнения. | ОРУ.<br>«Овладение техникой спринтерского бега»<br><br>Скоростной бег до 60 м.<br>Бег на результат 60 м.<br><br>Д\з - скоростной бег | 03.09 |  | Секундометр | Демонстрировать варианты выполнения беговых упражнений. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | <i>Коммуникативные:</i> уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;<br>-участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.<br><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;<br>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;<br>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.<br>мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой;<br>-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. |

|     |                       |                                                                                                                                                                                                                                     |       |  |                               |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                            |
|-----|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                       |                                                                                                                                                                                                                                     |       |  |                               |                                                                                                                                                               | Выполнять скоростной бег до 60 м.<br>Бег на результат 60 м.                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                            |
| 3\3 | Беговые упражнения.   | «Овладение техникой длительного бега»<br><br>ОРУ в движении<br><br>Бег в равномерном темпе:<br>мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.<br>Бег на 1500м.<br>Подвижная игра Игра «Вызов номеров».<br><br>Д\з - бег в равномерном темпе | 07.09 |  | Секундометр, рулетка, кубики. | Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Развитие выносливости, умения распределять силы. | <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br><i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.<br><i>Познавательные:</i> выполнять бег в равномерном темпе мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 4\4 | Прыжковые упражнения. | «Овладение техникой прыжка в длину»<br><br>ОРУ в движении<br><br>Прыжки в длину с 8-11 шагов разбега                                                                                                                                | 09.09 |  | Секундометр, рулетка, конусы. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений.                                                                                                            | <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br><i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту                                                                                                                  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со                                                        |

|     |                       |                                                                                                                                                                             |       |  |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                       | Игра «Круговая эстафета».<br><br>Д\з –прыжки на месте                                                                                                                       |       |  |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | деятельности.<br><i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в длину с 8-11 шагов разбега                                                                                                                                                                                                           | сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 5\5 | Прыжковые упражнения. | «Овладение техникой прыжка в длину»<br><br>ОРУ. Круговая тренировка.<br><br>Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега<br><br>Игра «Смена сторон».<br><br>Д\з- прыжки со скакалкой | 10.09 |  | Рулетка                              | Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. | <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.<br><i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в длину с 9-11 шагов разбега | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 6\6 | Прыжковые упражнения. | «Овладение техникой прыжка в высоту»<br><br>ОРУ в движении                                                                                                                  | 14.09 |  | Стойки, резинка, гимнастические маты | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в                                                                                                                                                                                      | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и                                                                                                                                            | Знать, как выполнять контрольное тестирование правила подвижной игры «Командные собачки»                                                                                                                                                                                                                                   |

|     |                       |                                                                                                                                                               |       |  |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                       | Процесс совершенствования прыжков в высоту<br><br>Д\з – прыжки со скакалкой                                                                                   |       |  |                                      | процессе освоения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | формулировать познавательные цели.<br><br><i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 7\7 | Прыжковые упражнения. | «Овладение техникой прыжка в высоту»<br><br>Комплекс ОРУ<br><br>Процесс совершенствования прыжков в высоту<br><br>Д\з - прыжки через естественные препятствия | 16.09 |  | Стойки, резинка, гимнастические маты | Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br><br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. | <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.<br><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод |
| 8\8 | Метание малого мяча.  | «Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность»<br><br>ОРУ. Круговая                                                                           | 21.09 |  | Волейбольные, малые мячи             | Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.                                                                                                                                                                        | <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.<br><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.                                                                           | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на                                                                                                                                                                 |

|    |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |  |                         |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                |
|----|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|-------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                      | <p>разминка</p> <p>Эстафеты с мячами.</p> <p>Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1\1 м.) с расстояния 10-12 м.</p> <p>Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов.</p> <p>Д\з – игры</p> |       |  |                         |                                                                | <p><i>Познавательные:</i> выполнять метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, в вертикальную и горизонтальную цель (1\1 м.) с расстояния 10-12 м.</p>                            | <p>безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>       |
| 99 | Метание малого мяча. | <p>«Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность»</p> <p>ОРУ в</p>                                                                                                                                                                                        | 23.09 |  | Малый мяч, набивной мяч | Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. | <p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> знать</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ</p> |

|       |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |  |               |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                         |
|-------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|---------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                      | <p>движении.</p> <p>Метание мяча весом 150 гр. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг.) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.</p> <p>Подвижная игра. Д\з – игры с мячом</p> |       |  |               |                                               | <p>технику метания теннисного мяча весом 150 гр. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг.) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.</p> | жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях                                        |
| 10\10 | Метание малого мяча. | <p>«Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность»</p> <p>ОРУ.</p> <p>«Встречная</p>                                                                                                                                                                                                 | 24.09 |  | Теннисный мяч | Знать технику выполнения метания малого мяча. | <p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять</p>               | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |  |                                                                                                                                              |                                                                                         |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>эстафета»</p> <p>Метание мяча весом 150 гр. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг.) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.</p> |  |  |  |  | <p>метание мяча весом 150 гр. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное расстояние.</p> | <p>навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|

|       |                        |                                                                                                                                                                             |       |  |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                          |
|-------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                        | Д\з – ОРУ                                                                                                                                                                   |       |  |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                          |
| 11\11 | Развитие выносливости. | ОРУ. Круговая разминка.<br><br>Кросс до 15 мин<br><br>Эстафеты.<br><br>Д\з-равномерный бег                                                                                  | 28.09 |  | Эстафетные палочки, секундомер                              | Применять разученные упражнения для развития выносливости.                                                                                                                                                                                                                                             | <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнять бег с препятствиями и на месте. 15 минутный бег. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 12\12 | Развитие выносливости. | О\З «Влияние л\а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники и их выполнения.<br><br>ОРУ в | 01.10 |  | Конусы, большие мячи, кегли, секундомер, эстафетные палочки | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Применять разученные упражнения для развития выносливости. | <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнять бег с препятствиями и на месте.                  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |

|       |                                          |                                                                                                                               |       |  |                                                     |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                          |
|-------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                          | движении.<br><br>Бег с препятствиями и на месте.<br>Эстафеты.<br><br>Д\з – бег с препятствиями                                |       |  |                                                     |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                          |
| 13\13 | Развитие выносливости.                   | ОРУ в движении.<br><br>Бег с препятствиями и на месте.<br><br>Кросс до 15 мин<br><br>Д\з – прыжки со скакалкой                | 05.10 |  | Скакалка, рулетка, кегли, набивные мячи, секундомер | Применять разученные упражнения для развития выносливости                      | <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнять бег до 15 мин. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 14\14 | Развитие скоростно-силовых способностей. | Комплекс ОРУ.<br>Специальные прыжковые упражнения.<br><br>Всевозможные прыжки и многоскоки.<br>Толчки и броски набивных мячей | 08.10 |  | Набивной мяч                                        | Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых и способностей. | <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнять                | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и                                         |

|       |                                          |                                                                                                                                                                                                                                     |       |  |                        |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                          |
|-------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                          | весом до 3 кг. с учетом возрастных и половых особенностей.<br><br>Д\з – прыжки через небольшие (50 см.) вертикальные препятствия                                                                                                    |       |  |                        |                                                                                              | прыжки и многоскоки. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. с учетом возрастных и половых особенностей.                                                                                                                                                                                                                                                                             | взрослыми в разных социальных ситуациях                                                                                                                                                                                  |
| 15\15 | Развитие скоростно-силовых способностей. | Комплекс ОРУ.<br><br>Всевозможные прыжки и многоскоки.<br>Метание в цель разных снарядов из разных исходных положений.<br><br>Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.<br><br>Д\з – прыжки через | 12.10 |  | Малые и теннисные мячи | Знать технику выполнения прыжковых упражнений, метание в цель и на дальность разных снарядов | <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнять всевозможные прыжки и многоскоки. Метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |

|       |                                   |                                                                                                                  |       |  |                                  |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                   | небольшие (50 см.)<br>горизонтальные препятствия                                                                 |       |  |                                  |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 16\16 | Развитие скоростных способностей. | ОРУ.<br>Корректирующие упражнения без предметов<br><br>Эстафеты. Бег с ускорением.<br><br>Д\з – бег с ускорением | 14.10 |  | Фишки, малые мячи, набивные мячи | Знать технику выполнения стартов из различных исходных положений. Бега с ускорением. | <i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.<br><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> знать технику выполнения стартов из различных исходных положений. Бега с ускорением. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 17\17 | Развитие скоростных способностей. | ОРУ.<br>Корректирующие упражнения с предметами.<br><br>Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением. | 15.10 |  | Секундометр                      | Знать технику выполнения стартов из различных исходных положений. Бега с ускорением. | <i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.<br><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> знать технику выполнения                                                             | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на                                                                                 |

|       |                                   |                                                                                                                                          |       |  |                               |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                   | Д\з – бег с ускорением                                                                                                                   |       |  |                               |                                                                      | стартов из различных исходных положений. Бега с ускорением.                                                                                                                                                                                                                                           | основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе                                                                                                                                                                                          |
| 18\18 | Развитие скоростных способностей. | ОРУ.<br>Бег с ускорением с максимальной скоростью.<br>Эстафеты.<br><br>Спортивная игра.<br><br>Д\з – броски больших и малых мячей в цель | 19.10 |  | Секундометр, волейбольный мяч | Знать технику выполнения бега с ускорением с максимальной скоростью. | <i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.<br><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнять бег с ускорением с максимальной скоростью. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |

#### Гимнастика 6 часов

|      |                                                                              |                                                                                                             |       |  |          |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                 |
|------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19\1 | Правила по технике безопасности на уроках гимнастики. Организующие команды и | О\З: Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.<br><br>ТБ на уроках гимнастики. | 21.10 |  | Скакалка | Изучают характеристику вида спорта. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Знать, правила по технике | <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.<br><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и |
|------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|      |                                                            |                                                                                                                                                                                                                 |       |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | приёмы.                                                    | ОРУ.<br><br>Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг».<br><br>Игра «Класс, смирно!».<br><br>Д\з – ОРУ                                                           |       |  |  | безопасности на уроках гимнастики. Правила выполнения игрового упражнения.<br><br>Различать и выполнять строевые команды: Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. | <i>Познавательные:</i> уметь выполнять строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях                                                                                                                                       |
| 20\2 | Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). | ОРУ.<br><br>«Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении»<br><br>Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.<br><br>Д\з – | 22.10 |  |  | Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.                                                                                                                                                                                                     | <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.<br><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.<br><i>Познавательные:</i> уметь выполнять сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных |

|      |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |  |  |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                                                     | общеразвивающ<br>ие упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |  |  |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ситуациях                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 21\3 | Упражнен<br>ия<br>общеразви<br>вающей<br>направлен<br>ности (без<br>предметов<br>). | ОРУ.<br><br>«Освоение<br>общеразвивающ<br>их упражнений<br>без предметов на<br>месте и в<br>движении»<br><br>Сочетание<br>движений<br>руками с<br>ходьбой на<br>месте и в<br>движении, с<br>маховыми<br>движениями<br>ногой, с<br>подскоками, с<br>поворотами.<br>Простые связки.<br>Общеразвивающ<br>ие упражнения в<br>парах.<br><br>Д\3: выполнение<br>упражнений<br>общеразвивающ<br>ей | 26.10 |  |  | Описывают технику<br>общеразвивающих<br>упражнений. Составляют<br>комбинации из числа<br>разученных упражнений. | <i>Коммуникативные:</i><br>представлять конкретное<br>содержание и сообщать его в<br>устной форме, устанавливать<br>рабочие отношения.<br><i>Регулятивные:</i> адекватно<br>оценивать свои действия и<br>действия партнеров, видеть<br>ошибку и исправлять ее по<br>указанию взрослого.<br><i>Познавательные:</i> уметь<br>выполнять сочетание<br>движений руками с ходьбой<br>на месте и в движении, с<br>маховыми движениями<br>ногой, с подскоками, с<br>поворотами. Простые связки.<br>Общеразвивающие<br>упражнения в парах. | Развитие<br>самостоятельности и<br>личной<br>ответственности за<br>свои поступки на<br>основе<br>представлений о<br>нравственных<br>нормах, социальной<br>справедливости и<br>свободе,<br>формирование<br>эстетических<br>потребностей,<br>ценностей и чувств,<br>развитие навыков<br>сотрудничества со<br>сверстниками и<br>взрослыми в разных<br>социальных<br>ситуациях |

|      |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                      |       |  |                                                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                           | направленности<br>(без предметов)                                                                                                                                                                                                    |       |  |                                                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 22\4 | Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). | ОРУ на гибкость<br>«Освоение общеразвивающих упражнений с предметами»<br><br>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг.)<br><br>Девочки: с обручами, большим мячом, палками.<br><br>Д\з – комплекс утренней гимнастики | 28.10 |  | Набивные мячи, гантели, обручи, гимнастические палки | Осваивать универсальные умения по выполнению упражнений с предметами                                                                                                  | <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.<br><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.<br><i>Познавательные:</i> выполнять упражнения с предметами | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 23\5 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусках.        | ОРУ<br>«Освоение и совершенствование висов и упоров»<br><br>Мальчики: подьём                                                                                                                                                         | 29.10 |  | Маты гимнастические                                  | Осваивать универсальные умения Мальчики: маховой одной и толчком другой подьём переворотом в упор; Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом | <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.<br><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели,                                                                                              | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие                                                                                                                                                                                                            |

|      |                                                    |                                                                                                                                                                                                            |       |  |                     |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                    | <p>переворотом в упор толчком двумя;<br/>передвижение в висе; махом назад соскок.</p> <p>Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь.</p> <p>Дз: упражнения в висе</p> |       |  |                     |                                                                                                           | <p>находить необходимую информацию.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять</p> <p>Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.</p> <p>Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь.</p>                                                                                                                                                   | <p>самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>                                         |
| 24/6 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. | <p>ОРУ</p> <p>«Освоение и совершенствование висов и упоров»</p> <p>Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.</p>                                         | 02.11 |  | Маты гимнастические | Осваивать технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. | <p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять:</p> <p>Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.</p> <p>Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь.</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование</p> |

|  |  |                                                                                                                       |  |  |  |  |  |                                               |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|-----------------------------------------------|
|  |  | <p>Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь.</p> <p>Д\з: упражнения в висе</p> |  |  |  |  |  | эстетических потребностей, ценностей и чувств |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|-----------------------------------------------|

**2 четверть – 24 часа**

**Гимнастика 12 часов**

|      |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                             |       |  |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 25\1 | <p>Правила по технике безопасности на уроках гимнастик и. Основы знаний «Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль». Организующие</p> | <p>О\З «Самоконтроль, субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб».</p> <p>ТБ на уроках гимнастики.</p> <p>ОРУ.</p> | 09.11 |  | Скакалка | <p>Изучают дневник по самоконтролю, субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p> <p>Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг».</p> | <p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять команды «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг».</p> <p>Игра «Класс, смирно!».</p> | <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|      |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                               |       |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | команды и приёмы.                                                                        | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг».                                                                                                                    |       |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 26\2 | Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Знания о физической культуре. | ОРУ.<br>О\3: «Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости»<br><br>«Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении» | 11.11 |  |  | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют различные связки положений рук, ног, туловища с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. | <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.<br><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.<br><i>Познавательные:</i> уметь выполнять различные связки положений рук, ног, туловища с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных |

|      |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                    |       |  |                                                             |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                                                      | <p>Сочетание различных положений рук, ног, туловища с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с поворотами.</p> <p>Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.</p> <p>Д\з – упражнения без предметов</p> |       |  |                                                             |                                                                                                                                                                           | .                                                                                                                                                                                                                                                 | ситуациях                                                                                                                                                                 |
| 27\3 | <p>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Знания о физической</p> | <p>О\З: Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения</p>                                                                                                                  | 12.11 |  | <p>Набивные мячи, гантели, обручи, гимнастические палки</p> | <p>Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.</p> | <p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной</p> |

|      |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |  |                     |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                 |
|------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | культуре.                                          | <p>гимнастических упражнений.</p> <p>ОРУ на гибкость</p> <p>«Освоение общеразвивающих упражнений с предметами»</p> <p>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг.)</p> <p>Девочки: с обручами, большим мячом, палками.</p> <p>Д\з – комплекс утренней гимнастики</p> |       |  |                     |                                                                                                           | <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения с предметами                                                                                                                                                                          | ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 28\4 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусках. | <p>ОРУ</p> <p>«Освоение и совершенствование висов и упоров»</p> <p>Мальчики: подъём</p>                                                                                                                                                                                           | 16.11 |  | Маты гимнастические | Осваивать технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. | <p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять:</p> | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за                                             |

|      |                 |                                                                                                                                                                                                            |       |  |                              |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                 | <p>переворотом в упор толчком двумя;<br/>передвижение в висе; махом назад соскок.</p> <p>Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь.</p> <p>Дз: упражнения в висе</p> |       |  |                              |                                                                                                                                                                                                   | <p>Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.</p> <p>Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь.</p>                                                                                                                                                                                          | <p>свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>                                                                                       |
| 29\5 | Опорные прыжки. | <p>ОРУ</p> <p>«Освоение опорных прыжков»</p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см.).</p> <p>Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота</p>                           | 18.11 |  | Маты гимнастические, турники | <p>Осваивать технику выполнения упражнений:</p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см.).</p> <p>Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см.).</p> | <p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять:</p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см.).</p> <p>Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см.).</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование</p> |

|      |                                         |                                                                                                                                                           |       |  |                     |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                |
|------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                         | 105-110 см.).<br><br>Дз: упражнения на развитие силовых способностей                                                                                      |       |  |                     |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | эстетических потребностей, ценностей и чувств                                                                                                                                                                                                  |
| 30\6 | Акробатические упражнения и комбинации. | ОРУ. Освоение акробатических упражнений.<br><br>Два кувырка вперёд слитно, «мост из положения стоя с помощью.<br><br>Дз – упражнения на развитие гибкости | 19.11 |  | Маты гимнастические | Описывать технику акробатических упражнений                                                                                     | <i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.<br><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.<br><i>Познавательные:</i> выполнять два кувырка вперёд слитно, «мост из положения стоя с помощью | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 31\7 | Акробатические упражнения и комбинации. | ОРУ. Освоение акробатических упражнений.<br><br>Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с                                         | 23.11 |  | Маты гимнастические | Выполняют акробатические комбинации:<br><br>Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. | <i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.<br><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать                                                                                                                       | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств,                                                                                      |

|      |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |  |                                                              |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                        | согнутыми ногами.<br><br>Девочки: кувырок назад в полушпагат.<br><br>Д\з – комплекс утренней гимнастики.                                                                                                                                                         |       |  |                                                              | Девочки: кувырок назад в полушпагат.                                                                                                               | познавательные цели.<br><i>Познавательные:</i> выполнять Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.<br>Девочки: кувырок назад в полушпагат.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям                                                                                                                                                                                                                           |
| 32\8 | Развитие координационных способностей. | ОРУ.<br><br>Общеразвивающие упражнения без предметов. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.<br><br>Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, бревне.<br><br>Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и | 25.11 |  | Маты гимнастические, гимнастическая скамейка, бревно, стенка | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Соблюдать правила техники безопасности. | <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.<br><br><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.<br><br><i>Познавательные:</i> выполнять общеразвивающие упражнения без предметов. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.<br><br>Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, бревне. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |

|      |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |  |                                       |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                        | инвентаря.<br><br>Д\з – комплекс утренней гимнастики                                                                                                                                                                                                                                              |       |  |                                       |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 33\9 | Развитие координационных способностей. | ОРУ.<br><br>Общеразвивающие упражнения с предметами. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.<br><br>Упражнения на гимнастическом коне. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.<br><br>Акробатические упражнения.<br><br>Игры с использованием гимнастических | 26.11 |  | Гимнастический конь, пружинный мостик | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Соблюдать правила техники безопасности. | <p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять общеразвивающие упражнения с предметами. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.</p> <p>Упражнения на гимнастическом коне. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Игры с использованием гимнастических упражнений</p> | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |

|       |                                                       |                                                                                                                                                                                               |       |  |                                                 |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                     |
|-------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                       | упражнений и инвентаря.<br><br>Д\з – комплекс утренней гимнастики                                                                                                                             |       |  |                                                 |                                                                                       | и инвентаря.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                     |
| 34\10 | Развитие силовых способностей и силовой выносливости. | Комплекс ОРУ<br><br>Лазанье по гимнастической лестнице.<br>Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.<br><br>Д\з – упражнения для сохранения правильной осанки | 30.11 |  | Гимнастическая лестница, гантели, набивные мячи | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости | <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе.<br><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнять лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 35\11 | Развитие скоростно-силовых способностей.              | ОРУ.<br>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.<br>Д\з –                                                                                                                  | 02.12 |  | Конь, скакалка, набивной мяч                    | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей              | <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе.<br><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и                                                                                                                          | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков                                                                                   |

|                             |                        |                                                                                                                                                                                                                    |       |  |                       |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|-----------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             |                        | упражнения для развития силовых способностей                                                                                                                                                                       |       |  |                       |                                                    | самокоррекции.<br><i>Познавательные:</i> демонстрировать опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций                                                                                                                                   |
| 36\12                       | Развитие гибкости.     | ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.<br><br>Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.<br><br>Д\з – упражнения для гибкости | 03.12 |  | Гимнастическая стенка | Используют данные упражнения для развития гибкости | <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе.<br><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.<br><i>Познавательные:</i> выполнять ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| <b>Баскетбол - 12 часов</b> |                        |                                                                                                                                                                                                                    |       |  |                       |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 37\1                        | Краткая характеристика | Инструктаж по                                                                                                                                                                                                      | 07.12 |  | Мячи, конусы          | Изучают историю баскетбола и запоминают            | <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Развитие мотивов учебной                                                                                                                                                                                                                                                        |

|  |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                           |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>тика вида спорта.<br/>Требования к технике безопасности.<br/>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> | <p>ТБ.<br/>О\3: История баскетбола.<br/>Основные правила игры.<br/>Правила техники безопасности.<br/><br/>Дальнейшее обучение техники движений.<br/><br/>Стойка игрока.<br/>Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.<br/>Остановка двумя шагами и прыжком.<br/>Повороты без мяча и с мячом.<br/><br/>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений</p> |  |  |  | <p>имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов.<br/>Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.<br/>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> | <p>управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать).<br/><i>Регулятивные:</i><br/>контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.<br/><i>Познавательные:</i><br/>выполнять стойку игрока.<br/>Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.<br/>Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.<br/>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение</p> | <p>деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|      |                                |                                                                                                                                                                                                              |       |  |                    |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                             |
|------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                | (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).<br><br>Д\з – упражнения с мячом                                                                                                                       |       |  |                    |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                             |
| 38\2 | Освоение ловли и передач мяча. | Зарядка.<br><br>Дальнейшее обучение технике движений.<br><br>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.<br><br>Д\з – ОРУ | 09.12 |  | Баскетбольный мяч  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать).<br><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.<br><i>Познавательные:</i> выполняют ловлю и передачу мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 39\3 | Освоение техники               | ОРУ.<br>Упражнения с                                                                                                                                                                                         | 10.12 |  | Баскетбольные мячи | Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий                                                                                                                                      | <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и                                                                                                                                                                                           |

|      |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |  |                    |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | ведения мяча.                  | предметами.<br><br>Дальнейшее обучение технике движений.<br><br>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.<br><br>Д\з – упражнения на координацию |       |  |                    | осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | совместную работу.<br><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника. | взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 40\4 | Освоение техники ведения мяча. | ОРУ.<br>Упражнения с предметами.<br><br>Дальнейшее обучение технике                                                                                                                                                                                                                | 10.12 |  | Баскетбольные мячи | Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.                                                                              | <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу,                                                                                                                                                                             | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать                                                                                                                                                        |

|      |                                  |                                                                                                                                                                                                                                            |       |  |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                 |
|------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                  | <p>движений.</p> <p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>Д\з – упражнения на координацию</p> |       |  |                    | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>                                                                                                                                | <p>сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника.</p>                                                                                       | <p>конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p> |
| 41\5 | Овладение техникой бросков мяча. | <p>ОРУ.</p> <p>Упражнения с предметами.</p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в</p>                                                                                                    | 12.12 |  | Баскетбольные мячи | <p>Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> | <p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления</p> | <p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной</p>      |

|      |                                  |                                                                                                                                                                                                     |       |  |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                  | <p>движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.</p> <p>Максимальное расстояние до корзины – 4,80 м</p> <p>Дз – упражнения на координацию</p>                       |       |  |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                           | защитника.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе                                                                                                                                                                |
| 42\6 | Овладение техникой бросков мяча. | <p>ОРУ.</p> <p>Упражнения с предметами.</p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным</p> | 14.12 |  | Баскетбольные мячи | <p>Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> | <p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.</p> | <p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных</p> |

|      |                                         |                                                                                                               |       |  |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                           |
|------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                         | противодействие м.<br><br>Максимальное расстояние до корзины – 4,80 м.<br><br>Д\з – упражнения на координацию |       |  |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                  | нормах, социальной справедливости и свободе                                                                                                                               |
| 43\7 | Освоение индивидуальной техники защиты. | ОРУ.<br>Упражнения с предметами.<br><br>Перехват мяча<br><br>Д\з – упражнения на координацию                  | 15.12 |  | Баскетбольные мячи | Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнять перехват мяча. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие. |
| 44\8 | Освоение индивидуальной техники защиты. | ОРУ.<br>Упражнения с предметами.<br><br>Перехват мяча<br><br>Д\з – упражнения на координацию                  | 16.12 |  | Баскетбольные мячи | Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения                                                                     | <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнять перехват мяча  | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.           |

|       |                                                                             |                                                                                                                                                                                                 |       |  |                    |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                             |                                                                                                                                                                                                 |       |  |                    | техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 45\9  | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. | ОРУ.<br>Упражнения с предметами.<br><br>Дальнейшее обучение технике движений.<br><br>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.<br><br>Дз – упражнения на координацию | 20.12 |  | Баскетбольные мячи | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 46\10 | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных  | ОРУ.<br>Упражнения с предметами.<br><br>Дальнейшее обучение технике движений.<br><br>Комбинация из освоенных                                                                                    | 21.12 |  | Баскетбольный мяч  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинация из освоенных элементов: ловля, передача,                 | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие                                                                                                                                                |

|       |                        |                                                                                                                                                                                                                                   |       |  |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | х способностей.        | элементов: ловля, передача, ведение, бросок.<br><br>Дз – упражнения на координацию.                                                                                                                                               |       |  |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ведение, бросок                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 47\11 | Освоение тактики игры. | ОРУ.<br><br>Тактика свободного нападения.<br><br>Дальнейшее обучение технике движений.<br><br>Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций.<br>Нападение быстрым прорывом (2:1).<br><br>Дз – самостоятельные игровые действия | 23.12 |  | Баскетбольный мяч  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.<br><i>Познавательные:</i> выполнять тактику свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |
| 48\12 | Овладение игрой и      | ОРУ.                                                                                                                                                                                                                              | 24.12 |  | Баскетбольные мячи | Организуют совместные занятия баскетболом со                                                                                                                                                                                                                                                | <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Развитие самостоятельности и                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|  |                                                                              |                                                                                                         |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | комплексное развитие психомоторных способностей. Зачет по разделу программы. | Игра по правилам мини-баскетбола.<br><br>Дальнейшее обучение технике движений.<br><br>Д\з – закаливание |  |  |  | сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. | бесконфликтную совместную работу.<br><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.<br><i>Познавательные:</i> демонстрировать процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей. | личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |
|--|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3 четверть – 33 часа

#### Спортивные игры: «Волейбол» 14 часов

|      |                                                                                                                 |                                                                                                                                                      |       |  |                  |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                       |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 49\1 | Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. О\З «Первая помощь и самопомощь во время | О\З – История волейбола.<br>Основные правила игры в волейбол.<br>Основные приёмы игры в волейбол.<br>Правила техники безопасности.<br>«Первая помощь | 11.01 |  | Волейбольный мяч | Показывают приёмы первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. Рассказывают историю волейбола. Основные правила игры в волейбол. | <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.<br><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнять | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | занятий физическо й культурой и спортом». Овладение техникой передвиже ний, остановок, поворотов и стоек. | <p>при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки»</p> <p>ОРУ</p> <p>Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p> |  |  |  |  | <p>перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p> | <p>социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|

|      |                                                                    |                                                                                                                                                       |       |  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                             |
|------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                                    | ДЗ: игры с мячом                                                                                                                                      |       |  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                             |
| 50\2 | Освоение техники приёма и передач мяча.                            | Зарядка.<br><br>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.<br>Передачи мяча над собой. То же через сетку.<br><br>Дз – ОРУ | 13.01 |  | Волейбольный мяч | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.                                                 | <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать).<br><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.<br><i>Познавательные:</i> выполнять передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 51\3 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | ОРУ.<br>Упражнения с предметами.<br><br>Процесс совершенствования психомоторных способностей.<br>Дальнейшее обучение технике движений и               | 14.01 |  | Волейбольный мяч | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха | <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> демонстрировать процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений                                                                                             | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за                      |

|      |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |  |                              |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                                                                                                                        | продолжение развития психомоторных способностей.<br><br>Д\з – упражнения на координацию                                                                                                                                                                               |       |  |                              |                                                                                    | и продолжение развития психомоторных способностей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе                                                                                                                                                                                                                        |
| 52\4 | Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых | ОРУ.<br>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением мяча.<br><br>Метания в цель различными мячами, жонглирование.<br><br>Д\з – упражнения на координацию | 18.01 |  | Волейбольные, теннисные мячи | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. | <i>Коммуникативные:</i><br>обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br><i>Регулятивные:</i><br>осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i><br>выполнять упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением мяча.<br>Метания в цель различными мячами, жонглирование. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |

|     |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                         |       |  |                              |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).                   |                                                                                                                                                                                                         |       |  |                              |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 535 | Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных | ОРУ.<br>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.<br><br>Упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; упражнения с мячом в сочетании с | 20.01 |  | Волейбольные, теннисные мячи | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. | <i>Коммуникативные:</i><br>обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br><i>Регулятивные:</i><br>осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i><br>выполнять упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.<br>Упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; упражнения с мячом в сочетании с бегом, | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной |

|      |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                          |       |  |                      |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                               |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | действи<br>й,<br>диффере<br>нцирова<br>ние<br>силовых<br>,<br>простра<br>нственн<br>ых и<br>временн<br>ых<br>парамет<br>ров<br>движени<br>й,<br>способн<br>остей к<br>согласов<br>анию<br>движени<br>й и<br>ритму). | бегом,<br>прыжками.<br><br>Игровые<br>упражнения<br>типа 2:1, 3:1, 2:2,<br>3:2, 3:3<br><br>Д\з – игры с<br>мячом         |       |  |                      |                                                                                                                     | прыжками.<br>Игровые упражнения типа<br>2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3                                                                                                                                                                                                                                       | справедливости и<br>свободе                                                                                                                                                                                                   |
| 54\6 | Развитие<br>выноси<br>мости.                                                                                                                                                                                        | Круговая<br>тренировка.<br><br>Эстафеты.<br><br>Двусторонняя<br>игра от 20 с до<br>12 мин.<br><br>Д\з –<br>упражнения на | 21.01 |  | Волейболь<br>ный мяч | Использовать действия<br>данных подвижных игр<br>для развития<br>координационных и<br>кондиционных<br>способностей. | <i>Коммуникативные:</i><br>обеспечивать<br>бесконфликтную<br>совместную работу.<br><i>Регулятивные:</i> осуществлять<br>действие по образцу и<br>заданному правилу,<br>сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнять<br>круговую тренировку.<br>Эстафеты.<br>Двустороннюю игру от 20 с | Развитие навыков<br>сотрудничества со<br>сверстниками и<br>взрослыми в разных<br>социальных<br>ситуациях, умений<br>не создавать<br>конфликты и<br>находить выходы из<br>спорных ситуаций,<br>развитие<br>самостоятельности и |

|      |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                       |       |  |              |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                       | быстроту                                                                                                                                                                                                                                              |       |  |              |                                                                                                                                                             | до 12 мин.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе                                                                                                                                                                                              |
| 55\7 | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. | ОРУ упражнения с предметами.<br><br>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 сек.<br><br>Подвижные игры.<br><br>Д\з – ведение | 25.01 |  | Большие мячи | Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей. | <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнять бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 сек.<br>Подвижные игры | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |

|      |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |  |                           |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                       | мяча                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |  |                           |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 56\8 | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. | ОРУ<br>упражнения с предметами.<br><br>Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.<br>Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.<br><br>Д\з – передача и броски мяча | 27.01 |  |                           | Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей. | <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнять игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 57\9 | Освоение техники нижней прямой подачи.                | ОРУ.<br><br>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6                                                                                                                                                                                                                                          | 28.01 |  | Баскетбольные, малые мячи | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя                                                                | <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br><i>Регулятивные:</i> осознавать                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на                                                                                                                                                                                                                                                 |

|       |                                             |                                                                                                       |       |  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                             | метров от сетки, через сетку<br><br>Д\з – подвижные игры                                              |       |  |                  | и устраняя типичные ошибки.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.                                                                                              | самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.<br><i>Познавательные:</i> выполнять нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку                                                                                             | основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций                                      |
| 58\10 | Освоение техники прямого нападающего удара. | ОРУ.<br><br>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром<br><br>Д\з – игровые упражнения | 01.02 |  | Волейбольный мяч | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.<br><i>Познавательные:</i> выполнять прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и |

|       |                                                                                          |                                                                                                                                                                                |       |  |                  |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                                          |                                                                                                                                                                                |       |  |                  |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | находить выход из спорных ситуаций                                                                                                                                                                                                                                      |
| 59\11 | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.              | ОРУ.<br><br>Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.<br><br>Д\з – броски или удары в цель                                                                     | 03.02 |  | Волейбольный мяч | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.<br><i>Познавательные:</i> выполнять комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар                                                                                      | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.                                                   |
| 60\12 | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. | ОРУ.<br><br>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.<br><br>Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей. | 04.02 |  | Волейбольный мяч | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.<br><i>Познавательные:</i> выполнять комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать |

|       |                                                |                                                                                                                                                                                |       |  |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                | Дз –<br>упражнения по<br>совершенствовани<br>ю техники<br>ловли мяча                                                                                                           |       |  |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | способностей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | конфликты и<br>находить выход из<br>спорных ситуаций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 61\13 | Освоение<br>тактики<br>игры.                   | ОРУ.<br><br>Закрепление<br>тактики<br>свободного<br>нападения.<br>Позиционное<br>нападение с<br>изменением<br>позиций.<br><br>Дз –<br>совершенствова<br>ние техники<br>приёмов | 08.02 |  | Волейболь<br>ный мяч | Взаимодействуют со<br>сверстниками в процессе<br>совместного освоения<br>техники игровых приёмов<br>и действий, соблюдают<br>правила безопасности.<br>Моделируют технику<br>освоенных игровых<br>действий и приёмов,<br>варьируют её в<br>зависимости от ситуаций<br>и условий, возникающих в<br>процессе игровой<br>деятельности. | <i>Коммуникативные:</i><br>обеспечивать<br>бесконфликтную<br>совместную работу.<br><i>Регулятивные:</i> осознавать<br>самого себя как движущую<br>силу своего научения, свою<br>способность к преодолению<br>препятствий и<br>самокоррекции.<br><i>Познавательные:</i><br>демонстрировать<br>закрепление тактики<br>свободного нападения.<br>Позиционное нападение с<br>изменением позиций. | Развитие<br>самостоятельности и<br>личной<br>ответственности за<br>свои поступки на<br>основе<br>представлений о<br>нравственных<br>нормах, социальной<br>справедливости и<br>свободе, развитие<br>навыков<br>сотрудничества со<br>сверстниками и<br>взрослыми в разных<br>социальных<br>ситуациях, умений<br>не создавать<br>конфликты и<br>находить выход из<br>спорных ситуаций |
| 62\14 | Овладение<br>организато<br>рскими<br>умениями. | ОРУ с мячами.<br><br>Организация и<br>проведение<br>подвижных игр<br>и игровых<br>заданий,                                                                                     | 10.02 |  | Волейболь<br>ный мяч | Организуют со<br>сверстниками совместные<br>занятия по подвижным<br>играм и игровым<br>упражнениям,<br>приближенным к<br>содержанию разучиваемой<br>игры, осуществляют                                                                                                                                                             | <i>Коммуникативные:</i><br>обеспечивать<br>бесконфликтную<br>совместную работу.<br><i>Регулятивные:</i> осознавать<br>самого себя как движущую<br>силу своего научения, свою<br>способность к преодолению                                                                                                                                                                                   | Развитие<br>самостоятельности и<br>личной<br>ответственности за<br>свои поступки на<br>основе<br>представлений о<br>нравственных                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                  |                                                                                                           |                                                                                                                                                                               |       |  |                |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  |                                                                                                           | приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.<br><br>Д\з: игры с мячом                           |       |  |                | помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.                                                                                                                                                                | препятствий и самокоррекции.<br><i>Познавательные:</i> организуют и проводят подвижные игры и игровые задания, приближенных к содержанию разучиваемой игры, оказывают помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры                                                                                                                                                                                                                                                                               | нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |
| <b>Лыжная подготовка – 19 ч.</b> |                                                                                                           |                                                                                                                                                                               |       |  |                |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                            |
| 63\1                             | Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. О\З Освоение техники лыжных ходов. | Техника безопасности во время занятий на лыжах.<br><br>История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. | 11.02 |  | Лыжи с палками | Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Анализируют физическую культуру в современном обществе. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения. | <i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении.<br><i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.<br><i>Познавательные:</i> - выполнять одновременный одношажный ход | Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.                                                                |

|      |                                |                                                                                                                               |       |  |      |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                  |
|------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                | О\З:<br>«Физическая культура в современном обществе».<br><br>ОРУ.<br><br>Одновременный одношажный ход<br><br>Д\з- закаливание |       |  |      |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                  |
| 64\2 | Освоение техники лыжных ходов. | ОРУ.<br>Одновременный одношажный ход<br><br>Д\з- закаливание                                                                  | 15.02 |  | Лыжи | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | <i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении.<br><i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.<br><i>Познавательные:</i> - выполнять одновременный одношажный ход | Мотивационная основа на занятия по лыжной подготовке на свежем воздухе; Развитие -учебно-познавательного интереса к занятиям лыжной подготовкой. |
| 65\3 | Освоение техники лыжных        | ОРУ.<br>Одновременный                                                                                                         | 17.02 |  | Лыжи | Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах                                                | <i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении.<br><i>Регулятивные:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Мотивационная основа на занятия по лыжной подготовке на свежем воздухе;                                                                          |

|      |                                |                                                                 |       |  |      |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                             |
|------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------|--|------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | ходов.                         | одношажный ход<br><br>Д\з- закаливание                          |       |  |      |                                                                           | <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>-адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.</p> <p><i>Познавательные:</i> - выполнять одновременный одношажный ход</p> | Развитие -учебно-познавательного интереса к занятиям лыжной подготовкой.                                                                                                                                    |
| 66\4 | Освоение техники лыжных ходов. | ОРУ.<br><br>Прохождение дистанции 4 км.<br><br>Д\з- закаливание | 18.02 |  | Лыжи | Описывать технику выполнения прохождения дистанции 4 км. на выносливость. | <p><i>Коммуникативные:</i></p> <p>эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> прохождение дистанции 4 км.</p>                                                                                                                   | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. |
| 67\5 | Освоение техники лыжных ходов. | ОРУ.<br><br>Прохождение дистанции 4 км.<br>Д\з- закаливание     | 18.02 |  | Лыжи | Описывать технику выполнения прохождения дистанции 4 км. на выносливость. | <p><i>Коммуникативные:</i></p> <p>эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной                                                                                                                                   |

|      |                                |                                                                                          |       |  |                |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                           |
|------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|----------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                |                                                                                          |       |  |                |                                                                  | <p>устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> прохождение дистанции 4 км.</p>                                                                                                                                              | <p>отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p>                  |
| 68\6 | Освоение техники лыжных ходов. | <p>ОРУ с предметами.</p> <p>Подъём в гору скользящим шагом.</p> <p>Д\з - закаливание</p> | 22.02 |  | Лыжи с палками | Осваивать универсальное умение подъемов в гору скользящим шагом. | <p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять подъём в гору скользящим шагом.</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.</p> |
| 69\7 | Освоение техники лыжных ходов. | <p>ОРУ с предметами.</p> <p>Подъём в гору скользящим шагом.</p> <p>Д\з - закаливание</p> | 24.02 |  | Лыжи с палками | Осваивать универсальное умение подъемов в гору скользящим шагом. | <p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять подъём в гору скользящим шагом.</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.</p> |

|       |                                |                                                                                                      |       |  |                       |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                             |
|-------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 70\8  | Освоение техники лыжных ходов. | ОРУ.<br>Преодоление бугров и впадин при спуске с горы<br><br>Прохождение дистанции 4 км.<br>Д\з- ОРУ | 25.02 |  | Лыжи с палками, санки | Описывать технику преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Объяснять, в каких случаях оно используется лыжниками. | <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.<br><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнять преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. |
| 71\9  | Освоение техники лыжных ходов. | ОРУ.<br>Преодоление бугров и впадин при спуске с горы<br><br>Прохождение дистанции 4 км.<br>Д\з- ОРУ | 29.02 |  | Лыжи с палками, санки | Описывать технику преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Объяснять, в каких случаях оно используется лыжниками. | <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.<br><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнять преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. |
| 72\10 | Освоение техники лыжных        | ОРУ.<br>Преодоление                                                                                  | 02.03 |  | Лыжи с палками, санки | Описывать технику преодоление бугров и впадин при спуске с горы.                                                        | <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и                                                                                                                                                                                                                                                                      | Развитие этических чувств, доброжелательности                                                                                                                                                               |

|       |                                |                                                                                        |       |  |                |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                             |
|-------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | ходов.                         | бугров и впадин при спуске с горы<br><br>Прохождение дистанции 4 км.<br>Д\з- ОРУ       |       |  |                | Объяснять, в каких случаях оно используется лыжниками.                                                                                     | способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.<br><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнять преодоление бугров и впадин при спуске с горы.                                             | и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.                               |
| 73\11 | Освоение техники лыжных ходов. | ОРУ.<br><br>Поворот на месте махом.<br>Подъём в гору скользящим шагом.<br><br>Д\з- ОРУ | 03.03 |  | Лыжи с палками | Демонстрировать технику выполнения подъёма «ёлочкой» и торможения                                                                          | <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> демонстрировать подъём «ёлочкой» и торможение. Торможение и поворот упором.<br>Прохождение дистанции 3,5 | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности. |
| 74\12 | Освоение техники лыжных ходов. | ОРУ.<br><br>Одновременный одношажный ход<br><br>Преодоление бугров и впадин            | 17.02 |  | Лыжи           | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. | <i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении.<br><i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в                        | Мотивационная основа на занятиях лыжной подготовкой.                                                                                                                                        |

|       |                                |                                                                                                           |       |  |                |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                | при спуске с горы.<br><br>Д\з- закаливание                                                                |       |  |                |                                                                                                                                            | планировании и контроле способа решения;<br>-адекватно воспринимать оценку учителя;<br>-оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.<br><i>Познавательные:</i> - выполнять одновременный одношажный ход, преодолевать бугры и впадины при спуске с горы.                        |                                                                                                                                                                                                                                       |
| 75\13 | Освоение техники лыжных ходов. | ОРУ.<br><br>Поворот на месте махом.<br>Подъём в гору скользящим шагом.<br><br>Д\з- игры на свежем воздухе | 07.03 |  | Лыжи с палками | Демонстрировать технику выполнения поворота на месте махом. Подъём в гору скользящим шагом.                                                | <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> демонстрировать поворот на месте махом. Подъём в гору скользящим шагом.                                      | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. |
| 76\14 | Освоение техники лыжных ходов. | ОРУ.<br><br>Одновременный одношажный ходы. Поворот на месте махом<br><br>Игра «Гонки с преследованием     | 09.03 |  | Лыжи с палками | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. | <i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении.<br><i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);<br>- учитывать правило в планировании и контроле | Мотивационная основа на занятиях лыжной подготовкой.                                                                                                                                                                                  |

|       |                                |                                                                                                                               |       |  |                |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                 |
|-------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|----------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                | »<br>Игра «С горки на горку».<br>Д\з- закаливание                                                                             |       |  |                |                                                                     | способа решения;<br>-адекватно воспринимать оценку учителя;<br>-оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.<br><i>Познавательные:</i> -<br>выполнять одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом.                                      |                                                                                                                                                                 |
| 77\15 | Освоение техники лыжных ходов. | ОРУ.<br>Подъём в гору скользящим шагом. Поворот на месте махом<br><br>Игра «Гонки с выбыванием»<br><br>Д\з- катание на санках | 10.03 |  | Лыжи с палками | Демонстрировать технику выполнения подъёма в гору скользящим шагом. | <i>Коммуникативные:</i><br>обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i><br>демонстрировать подъём в гору скользящим шагом. Поворот на месте махом. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 78\16 | Освоение техники лыжных ходов. | ОРУ.<br>Подъём в гору скользящим шагом. Поворот на месте махом.<br><br>Игра «Гонки с выбыванием».<br><br>Д\з- катание на      | 14.03 |  | Лыжи с палками | Демонстрировать технику выполнения подъёма в гору скользящим шагом. | <i>Коммуникативные:</i><br>обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i><br>демонстрировать подъём в гору скользящим шагом.                         | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |

|           |                                |                                                                              |       |  |                |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------|--|----------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                                | санках                                                                       |       |  |                |                                                                                    | Поворот на месте махом                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 79/1<br>7 | Освоение техники лыжных ходов. | ОРУ<br><br>Совершенствование ранее изученных ходов.<br><br>Д/з - закаливание | 16.03 |  | Лыжи с палками | Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученным способом передвижения. | <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнять ранее изученные ходы | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 80/1<br>8 | Освоение техники лыжных ходов. | ОРУ<br><br>Повторение ранее изученного материала<br><br>Д/з - закаливание    | 18.03 |  | Лыжи с палками | Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученным способом передвижения  | <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнять ранее изученные ходы | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 81/1<br>9 | Освоение техники лыжных        | ОРУ<br><br>Демонстрируют                                                     | 20.03 |  | Лыжи с палками | Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученным                        | <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои                                                                                                                                                                                                                                                 | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и                                                                                                                                                                                    |

|  |        |                                                                                                                          |  |  |  |                       |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                    |
|--|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | ходов. | вариативное выполнения техники изученных лыжных ходов. Транслируют знания по разделу программы.<br><br>Д/З - закаливание |  |  |  | способом передвижения | мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> демонстрировать ранее полученные знания | взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
|--|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 4 четверть – 21 час

#### Гимнастика - 9 часов

|      |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                   |       |  |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 82\1 | Правила по технике безопасности на уроках гимнастики. О\З «Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом». | Правила по технике безопасности на уроках гимнастики<br><br>О\З: «Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие | 04.04 |  | Маты гимнастические, турники | Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Составляют | <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.<br><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу.<br><i>Познавательные:</i> уметь выполнять:<br><br>Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.<br><br>Девочки: махом одной толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |                                                                  |  |                    |
|--|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|------------------------------------------------------------------|--|--------------------|
|  | <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.</p> | <p>приёмы и правила оказания санпомощи и первой помощи при травмах»</p> <p>«Освоение и совершенствование висов и упоров».</p> <p>ОРУ</p> <p>Мальчики:</p> <p>подъём переворотом в упор толчком двумя;</p> <p>передвижение в висе; махом назад соскок.</p> <p>Девочки: махом одной толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.</p> <p>Д\з: смешанные висы</p> |  |  |  | <p>гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> |  | ценностей и чувств |
|--|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|------------------------------------------------------------------|--|--------------------|

|     |                                         |                                                                                                                                                                                                               |       |  |                                           |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|-------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 832 | Опорные прыжки.                         | ОРУ<br>Мальчики:<br>прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см.)<br><br>Девочки:<br>прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см.).<br><br>Дз: упражнения на развитие силовых способностей | 06.04 |  | Маты гимнастические, гимнастический козел | Осваивать технику данных упражнений.        | <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.<br><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу.<br><i>Познавательные:</i> уметь выполнять:<br>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см.)<br><br>Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см.). | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.    |
| 843 | Акробатические упражнения и комбинации. | ОРУ.<br><br>Освоение акробатических упражнений.<br><br>Мальчики:<br>кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.                                                                 | 07.04 |  | Маты гимнастические                       | Описывать технику акробатических упражнений | <i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.<br><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.<br><i>Познавательные:</i> выполнять<br>Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми           | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим |

|      |                                         |                                                                                                                                                                                                                                           |       |  |                     |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                |
|------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|---------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                         | <p>Девочки: кувырок назад в полушпагат.</p> <p>Дз – упражнения на развитие гибкости</p>                                                                                                                                                   |       |  |                     |                                                                     | <p>ногами.</p> <p>Девочки: кувырок назад в полушпагат.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | людям                                                                                                                                                                                                                                          |
| 85\4 | Акробатические упражнения и комбинации. | <p>ОРУ.</p> <p>Освоение акробатических упражнений.</p> <p>Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.</p> <p>Девочки: кувырок назад в полушпагат.</p> <p>Дз – упражнения на развитие гибкости</p> | 11.04 |  | Маты гимнастические | Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений | <p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.</p> <p>Девочки: кувырок назад в полушпагат.</p> | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 86\5 | Развитие координации                    | ОРУ.                                                                                                                                                                                                                                      | 13.04 |  | Маты гимнастические | Используют гимнастические и                                         | <p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Развитие самостоятельности и                                                                                                                                                                                                                   |

|      |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |  |                                               |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | ионных способностей.                   | <p>Общеразвивающие упражнения без предметов. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.</p> <p>Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, бревне.</p> <p>Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p>Д\з – комплекс утренней гимнастики</p> |       |  | ские, гимнастическая скамейка, бревно, стенка | акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Соблюдать правила техники безопасности. | <p>содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять общеразвивающие упражнения без предметов. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.</p> <p>Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, бревне.</p> <p>Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> | <p>личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> |
| 87\6 | Развитие координационных способностей. | <p>ОРУ.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметами. То же с различными способами</p>                                                                                                                                                                                                                         | 14.04 |  | Гимнастический конь, пружинный мостик         | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Соблюдать   | <p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о</p>                                                                                                                                                                                    |

|      |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                   |       |  |                                                 |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                        |
|------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                       | <p>ходьбы, бега, прыжков, вращений.</p> <p>Упражнения на гимнастическом коне.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p>Д\з – комплекс утренней гимнастики</p> |       |  |                                                 | <p>правила техники безопасности.</p>                                                  | <p>действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять общеразвивающие упражнения с предметами. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.</p> <p>Упражнения на гимнастическом коне. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> | <p>нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> |
| 88\7 | Развитие силовых способностей и силовой выносливости. | <p>Комплекс ОРУ</p> <p>Лазанье по гимнастической лестнице.</p> <p>Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными</p>                                                                                           | 18.04 |  | Гимнастическая лестница, гантели, набивные мячи | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости | <p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и</p>                                                                                                             | <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование</p>                                           |

|      |                                                        |                                                                                                                                                          |       |  |                                       |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                        | мячами.<br><br>Дз –<br>упражнения для<br>сохранения<br>правильной<br>осанки                                                                              |       |  |                                       |                                                                                   | упорах, с гантелями,<br>набивными мячами                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | эстетических<br>потребностей,<br>ценностей и чувств                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 89\8 | Развитие<br>скоростно-<br>силовых<br>способност<br>ей. | ОРУ.<br><br>Опорные<br>прыжки, прыжки<br>со скакалкой,<br>броски<br>набивного мяча.<br><br>Дз –<br>упражнения для<br>развития<br>силовых<br>способностей | 20.04 |  | Конь,<br>скакалка,<br>набивной<br>мяч | Используют данные<br>упражнения для развития<br>скоростно-силовых<br>способностей | <i>Коммуникативные:</i> слушать<br>и слышать друг друга и<br>учителя, уметь работать в<br>группе.<br><i>Регулятивные:</i> осознавать<br>самого себя как движущую<br>силу своего научения, свою<br>способность к преодолению<br>препятствий и<br>самокоррекции.<br><i>Познавательные:</i><br>демонстрировать опорные<br>прыжки, прыжки со<br>скакалкой, броски набивного<br>мяча | Развитие этических<br>чувств,<br>доброжелательности<br>и эмоционально-<br>нравственной<br>отзывчивости,<br>сочувствия другим<br>людям, развитие<br>навыков<br>сотрудничества со<br>сверстниками и<br>взрослыми в разных<br>социальных<br>ситуациях, умений<br>не создавать<br>конфликты и<br>находить выходы из<br>спорных ситуаций |
| 90\9 | Развитие<br>гибкости.                                  | ОРУ с<br>повышенной<br>амплитудой для<br>плечевых,<br>локтевых,<br>тазобедренных,<br>коленных<br>суставов и                                              | 21.04 |  | Гимнастич<br>еская<br>стенка          | Используют данные<br>упражнения для развития<br>гибкости                          | <i>Коммуникативные:</i> слушать<br>и слышать друг друга и<br>учителя, уметь работать в<br>группе.<br><i>Регулятивные:</i> осознавать<br>самого себя как движущую<br>силу своего научения, свою<br>способность к преодолению<br>препятствий и                                                                                                                                    | Развитие этических<br>чувств,<br>доброжелательности<br>и эмоционально-<br>нравственной<br>отзывчивости,<br>сочувствия другим<br>людям, развитие<br>навыков                                                                                                                                                                          |

|  |  |                                                                                                                             |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                               |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | позвоночника.<br><br>Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.<br><br>Д\з – упражнения для гибкости |  |  |  |  | самокоррекции.<br><i>Познавательные:</i> выполнять ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. | сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### Легкая атлетика - 12 часов

|      |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                |       |  |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                          |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 91\1 | Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. ТБ во время занятий л\а. Раздел: Двигательные умения и навыки. Тема: Беговые упражнения. | «Овладение техникой спринтерского бега»<br><br>Высокий старт 30 до 40м.<br>Бег с ускорением от 40 до 60 м.<br>Скоростной бег до 60 м.<br>Бег на результат 60 м<br><br>Д\з -ОРУ | 25.04 |  | секундомер | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br>Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, технику спринтерского бега.<br>Высокий старт 30 до 40м.<br>Бег с ускорением от 40 до 60 м. | <i>Коммуникативные:</i> уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении.<br><i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений; оценивать правильность выполнения двигательных действий.<br><i>Познавательные:</i> осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий; выражать | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|      |                       |                                                                                                                                                                          |       |  |                               |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                            |
|------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                       |                                                                                                                                                                          |       |  |                               |                                                                                                                                                               | творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.<br>Выполнять высокий старт 30 до 40м. Бег с ускорением от 40 до 60 м.                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                            |
| 92\3 | Беговые упражнения.   | «Овладение техникой длительного бега»<br><br>ОРУ в движении<br><br>Бег в равномерном темпе мальчики: до 20 мин., девочки до 15 мин.<br><br>Д\з - Бег в равномерном темпе | 28.04 |  | Секундометр, рулетка, кубики. | Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Развитие выносливости, умения распределять силы. | <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br><i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.<br><i>Познавательные:</i> выполнять бег в равномерном темпе до 20 мин., девочки до 15 мин. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 93\4 | Прыжковые упражнения. | «Овладение техникой прыжка в длину»<br><br>ОРУ в движении                                                                                                                | 02.05 |  | Секундометр, рулетка, конусы. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.                  | <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br><i>Регулятивные:</i>                                                                                                                                                                           | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим                                                                                                  |

|      |                       |                                                                                                                                                                                   |       |  |                                      |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                     |
|------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                       | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.<br><br>Д\з –прыжки на месте                                                                                                                  |       |  |                                      |                                                                                                                                                                                          | проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.<br><i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в длину с 9-11 шагов разбега                                                                                                              | людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях                                                    |
| 94/6 | Прыжковые упражнения. | «Овладение техникой прыжка в высоту» ОРУ в движении<br><br>Процесс совершенствования прыжков в высоту.<br>(Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега).<br><br>Д\з – прыжки со скакалкой | 05.05 |  | Стойки, резинка, гимнастические маты | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.                                             | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.<br><br><i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега | Знать, как выполнять контрольное тестирование правила подвижной игры «Командные собачки»                                                            |
| 95/7 | Прыжковые упражнения. | «Овладение техникой прыжка в высоту» Комплекс ОРУ<br><br>Процесс совершенствования прыжков в высоту.                                                                              | 11.05 |  | Стойки, резинка, гимнастические маты | Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. | <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в высоту с 3-5                    | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной |

|      |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |  |                          |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                          |
|------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                      | (Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега).<br>Д\з - прыжки через естественные препятствия                                                                                                                                                                                                                   |       |  |                          | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.                          | шагов разбега                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод                                                                                                       |
| 96\8 | Метание малого мяча. | «Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность»<br><br>ОРУ. Эстафеты с мячом.<br><br>Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов.<br><br>Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1\1 м.) с расстояния 10-12 | 12.05 |  | Теннисный мяч, малый мяч | Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | <i>Коммуникативные:</i><br>представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.<br><i>Регулятивные:</i><br>контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнять метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |

|       |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |  |                                  |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                            | м.<br>Д\з – броски<br>малого мяча                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |  |                                  |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 97\10 | Метание<br>малого<br>мяча. | «Овладение<br>техникой<br>метания малого<br>мяча в цель и на<br>дальность»<br><br>ОРУ в<br>движении.<br><br>Метание мяча<br>весом 150 гр. с<br>места на<br>дальность и с 4-5<br>бросковых<br>шагов с разбега<br>в коридор 10 м.<br>на дальность и<br>заданное<br>расстояние.<br><br>Ловля набивного<br>мяча (2 кг.)<br>двумя руками<br>после броска<br>партнёра, после<br>броска вверх.<br><br>Подвижная игра. | 18.05 |  | Малый<br>мяч,<br>набивной<br>мяч | Знать технику выполнения<br>метания малого мяча и<br>бросков набивного мяча | <i>Коммуникативные:</i><br>эффективно сотрудничать и<br>способствовать<br>продуктивной кооперации.<br><i>Регулятивные:</i><br>контролировать свою<br>деятельность по результату,<br>сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнять<br>метание теннисного мяча<br>весом 150 гр. с места на<br>дальность и с 4-5 бросковых<br>шагов с разбега в коридор<br>10 м. на дальность и<br>заданное расстояние.<br>Ловля набивного мяча (2 кг.)<br>двумя руками после броска<br>партнёра, после броска<br>вверх. | Развитие мотивов<br>учебной<br>деятельности и<br>осознание<br>личностного смысла<br>учения,<br>формирование<br>установки на<br>безопасный образ<br>жизни, развитие<br>навыков<br>сотрудничества со<br>сверстниками и<br>взрослыми в разных<br>социальных<br>ситуациях |

|       |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |  |               |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                          |
|-------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                      | Д\з – игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |  |               |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                          |
| 98\11 | Метание малого мяча. | <p>«Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность»</p> <p>ОРУ.</p> <p>«Встречная эстафета»</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг.) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.</p> | 19.05 |  | Теннисный мяч | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдать правила безопасности. | <p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять бросок набивного мяча (2 кг.) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.</p> | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |

|        |                        |                                                                                                      |       |  |                                         |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                          |
|--------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                        | Д\з – ОРУ.                                                                                           |       |  |                                         |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                          |
| 99\12  | Развитие выносливости. | ОРУ. Круговая разминка.<br><br>Кросс до 15 мин<br><br>Эстафеты.<br><br>Д\з- равномерный бег          | 23.05 |  | Эстафетные палочки, секундомер          | Применять разученные упражнения для развития выносливости  | <i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.<br><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.<br><i>Познавательные:</i> выполнять бег до 15 мин                                                         | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях               |
| 100\13 | Развитие выносливости. | ОРУ в движении.<br><br>Бег с препятствиями и на месте.<br>Минутный бег.<br><br>Д\з – равномерный бег | 25.05 |  | Конусы, большие мячи, кегли, секундомер | Применять разученные упражнения для развития выносливости. | <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнять бег с препятствиями и на месте. Минутный бег. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |

|        |                        |                                                                                                                 |       |  |                                                             |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                          |
|--------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 101\14 | Развитие выносливости. | ОРУ в движении.<br><br>Бег с препятствиями и на месте.<br>Эстафеты.<br><br>Д\з – Бег с препятствиями            | 26.05 |  | Конусы, большие мячи, кегли, секундомер, эстафетные палочки | Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Применять разученные упражнения для развития выносливости. | <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнять бег с препятствиями и на месте. Минутный бег.   | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 102\15 | Развитие выносливости. | ОРУ в движении.<br><br>Бег с препятствиями и на месте.<br><br>Кросс до 15 мин.<br><br>Д\з – прыжки со скакалкой | 30.05 |  | Скакалка, рулетка, кегли, набивные мячи, секундомер         | Применять разученные упражнения для развития выносливости                                                                                                   | <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнять бег с препятствиями и на месте. Кросс до 15 мин | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |

