

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ АПШЕРОНСКИЙ РАЙОН

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 9
(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 30.08.2023 года протокол № 1

Председатель

Куценко Т.Н.

подпись руководителя ОУ Ф.И.О.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА для детей с ОВЗ

По физической культуре
(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования: 3-4 класс начальное общее
(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Количество часов: 3-4 класс – 68 часов (2 часа в неделю)

Учитель или группа учителей разработчиков рабочей программа

Муратова Карина Аведисовна

ФИО (полностью), должность (краткое наименование организации)

Программа разработана в соответствии и на основе
программы для 1-4 классов Лях В.И. Физическая культура. Предметная линия учебников
В.И. Ляха. 1 -4 классы: учеб. пособие для учителей общеобразовательных организаций /
В.И. Лях. - 4-е изд. -М.: Просвещение, 2014. – 64с.
(указать ФГОС)

с учетом _____
(указать примерную ООП/ примерную программу учебного предмета)

УМК Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных
учреждений /В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2012;
(указать автора, издательство, год издания)

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.

Предметные:

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием,
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Система оценки достижений

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазанье; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; передвижение на лыжах.

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» - ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» - ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель не намного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» - ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» - не ставится.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но так как возрастных нормативов для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать ученика в зависимости от его физических возможностей.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

2. Таблица тематического распределения учебного времени

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Рабочая программа по классам	
		3	4
1.	Знания о физической культуре	5	5
2.	Способы физкультурной деятельности	5	5
3.	Физическое совершенствование	В процессе урока	
3.1	Физкультурно – оздоровительная деятельность	В процессе урока (подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО)	
3.2	Спортивно – оздоровительная деятельность	58	58
3.2.1	Легкая атлетика	13	13
3.2.2	Гимнастика с основами акробатики	12	12
3.2.3	Подвижные и спортивные игры	20	20
3.2.4	Кроссовая подготовка	13	13
3.2.5	Общеразвивающие упражнения.	(в содержании соответствующих разделов программы)	
Итого:		136 часов	

Содержание учебного предмета, курса

3 класс

1. Основы знаний о физической культуре – 5 часов

- Современные Олимпийские игры;
- Связь физической культуры с укреплением здоровья;
- Когда и как возникли физическая культура и спорт.
- ГТО и его роль для физического развития человека.
- Роль Пьера де Кубертена в становлении ОИ.

2. Способы физкультурной деятельности – 4 часов

- Формирование правильной осанки;
- Здоровье и физическое развитие человека;
- Личная гигиена и режим дня,

- Название снарядов и гимнастических элементов.

3. Физическое совершенствование – в процессе урока

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО):

- Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки;
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств;
- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

3.2. Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы.

3.3. Спортивно оздоровительная деятельность – 59 часа

3.3.1 Легкая атлетика – 21 часа

- *разновидности ходьбы и бега.*
(бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 30м, 60м., эстафетный бег);
- *разновидности прыжков*
(прыжки в длину с места, разбега, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);
- метание (метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние).
- кроссовая подготовка
(техника кроссового бега по ровному и плотному грунту, по различному грунту, преодоление препятствий различными способами, бег по дистанции, техника финиширования).

3.3.2. Гимнастика с основами акробатики – 18 часов

- а) обще развивающие упражнения с предметами;
- б) акробатические упражнения;
- в) лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку);
- г) строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);
- д) освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);
- е) опорный прыжок;
- ж) висы и упоры;
- з) танцевальные упражнения .

3.3.3 Кроссовая подготовка– 20 часов

а) *Ходьба и бег* (бег по слабопересечённой местности, кросс до 1000 м, равномерный бег до 3-4 мин, бег по пересечённой местности).

б) Бег в медленном и среднем темпе 500 метров - Зачет ГТО

Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом.

Соревновательный бег до 60м. Кросс по пересечённой местности до 1 км.

Бег по отрезкам от 600-800м. Прыжки с высоты 40 см. с поворотом в воздухе на 90 - 120°.

в) Соревновательный Бег 500м (д.); 800м (м) Броски набивного мяча (0,5кг) с места с шага на дальность. Бег в коридоре 30-40м. с максимальной скоростью до 20 м.

4 класс

1. Основы знаний о физической культуре – 5 часов.

- Правила техники безопасности на уроках по гимнастике, легкой атлетике, подвижным играм, метании;

- История первых Олимпийских игр;
- Причины травматизма на уроках физкультуры и их предупреждение;
- Вредные привычки;
- Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями;

2. Способы физкультурной деятельности – 5 часов

- Формирование правильной осанки;
- Измерение длины и массы тела;
- Организация и проведение подвижных игр;
- Понятия: эстафета, темп, длительность бега, команды «Старт», «Финиш»;
- История первых Олимпийских игр.

3. Физическое совершенствование – в процессе урока

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

- Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки;
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств;
- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

3.2.Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы.

3.3. Спортивно оздоровительная деятельность – 92 часа

3.3.1. Легкая атлетика – 22 часа

- а) разновидности ходьбы и бега:
(бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 60м., эстафетный бег);
- б) разновидности прыжков:
(прыжки в длину с места, разбега, прыжки в высоту, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);
- в) метание:
(метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние).
- д) кроссовая подготовка: (техника кроссового бега по ровному и плотному грунту, по различному грунту, преодоление препятствий различными способами, бег по дистанции, техника финиширования).

3.3.2. Гимнастика с основами акробатики: 18 часов

- а) общеразвивающие упражнения с предметами;
- б) акробатические упражнения;
- в) лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку);
- г) строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);
- д) освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);
- е) опорный прыжок;
- ж) висы и упоры;
- з) танцевальные упражнения.

3.3.3.Подвижные и спортивные игры – 32 часа

- а) подвижные игры с элементами бега: « Белые медведи», «Пустое место», «Зима – лето», «Пятнашки»;
- б) подвижные игры с элементами прыжков: «Прыжки по полоскам», «Космонавты», «По кочкам» ;

- в) подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет» ;
- г) овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча;
- д) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «10 передач», «Не давай мяч водящему», «Эстафеты с ведением и бросками мяча», «Мяч в корзину», «Борьба за мяч», «Бросай – беги!»; «Передал - садись», «Школа мяча», «Мотоциклисты», «Пять бросков» ;
- е) подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол»

3.3.4.Кроссовая подготовка – 20 часов

- а) кроссовая подготовка: (техника кроссового бега по ровному и плотному грунту, по различному грунту, преодоление препятствий различными способами, бег по дистанции, техника финиширования).
- б) Бег в медленном и среднем темпе 500 метров - Зачет ГТО
 Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом.
 Соревновательный бег до 60м.Кросс по пересечённой местности до 1 км.
 Бег по отрезкам от 600-800м. Прыжки с высоты 40 см. с поворотом в воздухе на 90 - 120°.
- в) Соревновательный Бег 500м (д.); 800м (м) Броски набивного мяча (0,5кг) с места с шага на дальность. Бег в коридоре 30-40м. с максимальной скоростью до 20 м.

3. Тематическое планирование

3-4 класс					
Раздел	Количество часов	Темы	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Знания о физической культуре	5	Когда и как возникли физическая культура и спорт	1	Р: самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; П: определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; К: организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;	5. Ценности научного познания 3. Духовное и нравственное воспитание
		Исторические сведения о развитии современных ОИ. Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика ОИ.	1	Р: соотносить свои действия с целью обучения П: определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; К: организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;	5. Ценности научного познания 3. Духовное и нравственное воспитание
		Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. ГТО и его роль для физического развития человека.	1	Р: - самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; П: - владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем. К: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для	2. Патриотическое воспитание

				выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.	
		Связь ФК с укреплением здо-ровья и влияние на развитие человека. Роль и значение за-нятий ФК и поддержание хорошего здоровья	1	Р: Регулятивные - выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС. П: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно. К: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.	3.Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей. 4.Приобщение детей к культурному наследию (эстетическое воспитание).
		Основные части тела человека, ос-новные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка.	1	Р: соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; П: ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; К: Дают ответы на вопросы. Анализируют ответы сверстников.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья:
Способы физкультурной деятельности часов	4	Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. ЦНС.	1	Р: Самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать алгоритм его выполнения, корректировать работу по ходу его выполнения, самостоятельно оценивать. П: Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания; планировать свою работу по изучению незнакомого материала. К: Дают ответы на вопросы. Анализируют ответы сверстников.	5.Ценности научного познания 6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Роль органов дыхания во время движений и передвижений чело-века.	1	Р: Использовать при выполнении задания различные средства: справочную литературу, ИКТ, инструменты и приборы. П: получать представление о работе органов дыхания. К: выполнять со сверстниками упражнения на разные виды дыхания.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Требования к одежде и обуви для занятий	1	Р: Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. П: узнают влияние подвижных игр на организм человека. Учатся правильному	6.Физическое

		физическими упражнениями и спортом.		выполнению личной гигиены. К: Дают ответы на вопросы. Анализируют ответы сверстников.	воспитание и формирование культуры здоровья
		Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями.	1	Р: Регулятивные - выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС. П: Самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала; отбирать необходимые источники информации среди предложенных учителем словарей, энциклопедий, справочников, электронные диски. К: Дают ответы на вопросы. Анализируют ответы сверстников.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1	Р: Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение. П: Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников (словари, энциклопедии, справочники, электронные диски, сеть Интернет). К: Дают ответы на вопросы. Анализируют ответы сверстников.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Физическое совершенствование	В процессе урока				
		Закаливание. Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.		Р: Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение. П: характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). К: Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. 8.Экологическое воспитание
		Тренировка ума и характера. Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на самочувствие, и работоспособность		Р: Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение. П: раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; К: взаимодействие, ориентация на партнера, сотрудничество и кооперация (в командных видах спорта)	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья 8.Экологическое воспитание

		человека. Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.			
		Самоконтроль. Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приемы измерения пульса. Тестирование физических способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости.		Р: умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия. Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов П: научиться измерять показатели физического развития (рост и масса тела) К: взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация	6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Экологическое воспитание
		Самостоятельные игры и развлечения. Игры и развлечения в зимнее, летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Народные подвижные игры.		Р: выявлять технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. Организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в баскетбол, футбол, волейбол в условиях активного отдыха. Осуществлять судейство по простейшим правилам. П: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья 7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение

Легкая атлетика	21	ТБ на занятиях. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; длительный бег, влияние бега на состояние здоровья	1	<p>Р: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп ходьбы, контролировать его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей.</p> <p>П: описывать разные виды ходьбы. Знать понятие о команде «Старт, финиш», усваивать правила соревнований в беге.</p> <p>К: взаимодействовать со сверстниками и родителями во время пеших прогулок, беговых упражнений соблюдая правила безопасности.</p>	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Названия метательных сна-рядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину	1	<p>Р: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп ходьбы, контролировать его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей.</p> <p>П: описывать разные виды ходьбы. Знать понятие о команде «Старт, финиш», усваивать правила соревнований в беге</p> <p>К: взаимодействовать со сверстниками и родителями во время пеших прогулок, беговых упражнений соблюдая правила безопасности.</p>	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Освоение навыков ходьбы и бега	1	<p>Р: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп ходьбы, контролировать его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей.</p> <p>П: описывать разные виды ходьбы. Знать понятие о команде «Старт, финиш», усваивать правила соревнований в беге</p> <p>К: взаимодействовать со сверстниками и родителями во время пеших прогулок, беговых упражнений соблюдая правила безопасности.</p>	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья 8.Экологическое воспитание
		Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	1	<p>Р: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп ходьбы, контролировать его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей.</p> <p>П: описывать разные виды ходьбы. Знать понятие о команде «Старт, финиш», усваивать правила соревнований в беге</p> <p>К: взаимодействовать со сверстниками и родителями во время пеших прогулок, беговых упражнений соблюдая правила безопасности.</p>	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья 8.Экологическое воспитание
		Совершенствование бега и развитие выносливости.	1	Р: – с помощью теста оценивать собственное выполнение требований к одежде и обуви. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и	6.Физическое воспитание и

		Равномерный, медленный, до 5 – 8 мин		<p>применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>П: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге. выявлять и устранять характерные ошибки.</p> <p>К: Давать ответы на вопросы к рисункам. Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.</p>	<p>формирование культуры здоровья</p> <p>8.Экологическое воспитание</p>
		Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий.	1	<p>Р: – с помощью теста оценивать собственное выполнение требований к одежде и обуви. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>П: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге. выявлять и устранять характерные ошибки.</p> <p>К: Давать ответы на вопросы к рисункам. Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.</p>	<p>6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</p> <p>8.Экологическое воспитание</p>
		Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5м, 3x10м. эстафеты с бегом на скорость.	1	<p>Р: – с помощью теста оценивать собственное выполнение требований к одежде и обуви. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>П: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге. выявлять и устранять характерные ошибки.</p> <p>К: Давать ответы на вопросы к рисункам. Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.</p>	<p>6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</p> <p>8.Экологическое воспитание</p>
		Освоение навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с пово-ротом на 90, 180;	1	<p>Р: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. - применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС).</p> <p>П: уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. а соревнований по прыжкам. Личностные –формирование уважительного отношения к культуре других народов.</p>	<p>6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</p>

				К: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. - включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. простейшие правил.	
		Прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30см;	1	Р: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. - применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС). П: уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. а соревнований по прыжкам. Личностные –формирование уважительного отношения к культуре других народов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. - включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. простейшие правил.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья 8.Экологическое воспитание
		Совершенствование бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 5 – 8 мин	1	П: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно. Р: выявлять и устранять характерные ошибки, демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп ходьбы, контролировать его по частоте сердечных сокращений. Осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья 8.Экологическое воспитание
		Освоение навыков прыжков, развитие скоростно -силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте	1	Р: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. - применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС). П: уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. а соревнований по прыжкам. Личностные –формирование уважительного отношения к культуре других народов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья 7.Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение
		Прыжки с поворотом на	1	Р: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для	6.Физическое

		90, 180; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30см.		развития основных физических качеств. - применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС). П: уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. а соревнований по прыжкам. Личностные –формирование уважительного отношения к культуре других народов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.	воспитание и формирование культуры здоровья
		Прыжки через веревочку с 3 -4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку.	1	Р: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. - применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС). П: уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. а соревнований по прыжкам. Личностные –формирование уважительного отношения к культуре других народов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. - включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. простейшие правил	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Прыжки с доставанием предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, много-разовые прыжки.	1	Р: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. - применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС). П: уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. а соревнований по прыжкам. Личностные –формирование уважительного отношения к культуре других народов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. - включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. простейшие правил	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Прыжки чередование прыжков в длину с места в	1	Р: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. - применять прыжковые упражнения для	6.Физическое воспитание и

		полную силу и вполсилы		развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС). П: уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. а соревнований по прыжкам. Личностные –формирование уважительного отношения к культуре других народов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. - включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. простейшие правил	формирование культуры здоровья
		Прыжки с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90 – 120 и с точным приземлением в квадрат;	1	Р: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. - применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС). П: уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. а соревнований по прыжкам. Личностные –формирование уважительного отношения к культуре других народов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. - включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. простейшие правил	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Закрепление навыков прыж-ков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей. Игры с прыжками с использованием скакалки. Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.	1	Р: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. - применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС). П: уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. а соревнований по прыжкам. Личностные –формирование уважительного отношения к культуре других народов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. - включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. простейшие правил	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья 8.Экологическое воспитание
		Овладение навыками	1	Р: Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее	6.Физическое

		метания, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.		самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. П: Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. К: Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно – силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	воспитание и формирование культуры здоровья 8.Экологическое воспитание
		Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние;	1	Р: Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. П: Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. К: Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно – силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья 8.Экологическое воспитание
		Метание в горизонтальную и вертикальную цель с (1,5х1,5м) с расстояния 4-5 м.	1	Р: демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей контролируя физическую нагрузку по ЧСС. П: описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Включать метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Усваивать простейшие правила соревнований по метанию. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед – вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания	1	Р: демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей контролируя физическую нагрузку по ЧСС. П: описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Включать метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Усваивать простейшие правила соревнований по метанию. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Метание в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5-6 м	1	Р: демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. П: Включают беговые и прыжковые, метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. К: Давать ответы на вопросы к рисункам. Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

				соблюдая правила безопасности.	
Гимнастика с основами акробатики	18	ТБ во время занятий. Названия снарядов и гимнастических элементов.	1	Р: предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности. П: Описывать технику на гимнастических снарядах предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Установить связь между развитием физических качеств и органами чувств. К: осуществлять страховку и само страховку при выполнении акробатических упражнений.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья 8.Экологическое воспитание
		Правила признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.	1	Р: составлять комбинации из числа разученных упражнений. П: Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. К: осуществлять страховку и само страховку при выполнении акробатических упражнений.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Освоение ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	1	Р: составлять комбинации из числа разученных упражнений. П: описывать состав и содержание ОРУ с предметами и составлять комбинации из числа разученных предметов, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать последовательность упражнений акробатических комбинаций. Описывать технику упражнений в лазанье и перелазанье, составлять комбинации из выученных элементов. К: Осваивать помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелазанье, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья 8.Экологическое воспитание
		ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом, обручем.	1	Р: составлять комбинации из числа разученных упражнений. П: Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. К: Осваивать помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелазанье, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	1	Р: составлять комбинации из числа разученных упражнений. П: описывать и осваивать технику опорных прыжков и осваивать её, соблюдая правила безопасности. К: Осваивать помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелазанье, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1	Р: Описывают технику гимнастических упр-й. Предупреждая появление ошибок и соблюдая ТБ. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упр-й, анализируют их технику. П: описывать и осваивать технику опорных прыжков и осваивать её, соблюдая правила безопасности. К: выполнять со сверстниками упражнения на разные виды дыхания.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

		2-3 кувырка вперед	1	Р: Описывают технику гимнастических упр-й. Предупреждая появление ошибок и соблюдая ТБ. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упр-й, анализируют их технику. П: Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. К: выполнять со сверстниками упражнения на разные виды дыхания.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Стойка на лопатках	1	Р: составлять комбинации из числа разученных упражнений. П: Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. К: выполнять со сверстниками упражнения на разные виды дыхания.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		«мост» из положения лежа на спине.	1	Р: составлять комбинации из числа разученных упражнений. П: Описывать технику танцевальных упражнений. Получать представление о работе мозга и нервной системы. К: выполнять со сверстниками упражнения на разные виды дыхания.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Кувырок вперед; перекатом стойка на лопатках;	1	Р: выполнять со сверстниками упражнения на разные виды дыхания. П: получать представление о работе органов дыхания. К: выполнять со сверстниками упражнения на разные виды дыхания.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис на гимнастической стенке вис прогнувшись	1	Р: составлять комбинации из числа разученных упражнений. П: Описывать технику танцевальных упражнений. Получать представление о работе мозга и нервной системы. К: выполнять со сверстниками упражнения на разные виды дыхания.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Вис завесам; вис на согнутых руках согнув ноги;	1	Р: составлять комбинации из числа разученных упражнений. П: Описывать технику танцевальных упражнений. Получать представление о работе мозга и нервной системы. К: выполнять со сверстниками упражнения на разные виды дыхания.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Подтягивание в висте. Поднимание ног в висте.	1	Р: -составлять комбинации из числа разученных упражнений. П: описывать и осваивать технику опорных прыжков и осваивать её, соблюдая правила безопасности. К: Оказывать помощь сверстникам в освоение новых танцевальных упражнений.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и	1	Р: составлять комбинации из числа разученных упражнений. П: Описывать технику танцевальных упражнений. Получать представление о работе мозга и нервной системы.	6.Физическое воспитание и формирование

		силовых способностей, правильной осанки.		К: выполнять со сверстниками упражнения на разные виды дыхания.	культуры здоровья
		Перелезание через бревно, перелезание через препятствия.	1	Р: -составлять комбинации из числа разученных упражнений. П: описывать и осваивать технику опорных прыжков и осваивать её, соблюдая правила безопасности. К: Оказывать помощь сверстникам в освоение новых танцевальных упражнений.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа,	1	Р: -составлять комбинации из числа разученных упражнений. П: описывать и осваивать технику опорных прыжков и осваивать её, соблюдая правила безопасности. К: Оказывать помощь сверстникам в освоение новых танцевальных упражнений.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках;	1	Р: составлять комбинации из числа разученных упражнений. П: Описывать технику танцевальных упражнений. Получать представление о работе мозга и нервной системы. К: выполнять со сверстниками упражнения на разные виды дыхания.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Освоение строевых упражнений. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.	1	Р: Составляют комбинации из числа разученных упражнений. П: Точно выполняют строевые приемы К: Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Различают строевые команды.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Кроссовая подготовка	20	Равномерный бег по пересечённой местности.	1	Р: выявлять и устранять характерные ошибки, демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп ходьбы, контролировать его по частоте сердечных сокращений. Осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки. П: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно. К: Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья 8.Экологическое воспитание

		Бег в колонне по одному со сменой лидера.	1	Р: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития. Применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. П: усваивать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в кроссовом беге.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Бег в колонне по одному со сменой лидера.	1	Р: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития. Применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. П: усваивать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в кроссовом беге. К: Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья 8.Экологическое воспитание
		Бег в не быстром темпе с ускорением до 500 метров.	1	Р: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития. Применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. П: усваивать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в кроссовом беге. К: Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья 8.Экологическое воспитание
		Бег в медленном и среднем темпе до 500 метров.	1	Р: включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. П: Уметь описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Бег в колонне по одному с изменением темпа и направления.	1	Р: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС. П: Уметь описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно. К: Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья 8.Экологическое воспитание
		Бег в коридоре 500-600м. с максимальной скоростью до 20 м.	1	Р: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-	6.Физическое воспитание и

				<p>силовых способностей. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС.</p> <p>П: Уметь описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно.</p> <p>К: Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.</p>	формирование культуры здоровья
		ГТО, Бег в медленном и среднем темпе 500 метров	1	<p>Р: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС.</p> <p>П: Уметь описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно.</p> <p>К: Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.</p>	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом.	1	<p>Р: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС.</p> <p>П: Уметь описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно.</p> <p>К: Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.</p>	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Соревновательный бег до 60м.	1	<p>Р: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС.</p> <p>П: Уметь описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно.</p> <p>К: Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.</p>	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		ГТО. Кросс по пересечённой местности до 1 км.	1	<p>Р: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития. Применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей.</p> <p>П: усваивать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в кроссовом беге.</p> <p>К: Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.</p>	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Бег по отрезкам от 600-800м.	1	<p>Р: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять</p>	6.Физическое воспитание и

				упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС. П: Уметь описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно. К: Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.	формирование культуры здоровья 8.Экологическое воспитание
		Прыжки с высоты 40 см. с поворотом в воздухе на 90-120° .	1	Р: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития. Применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей П: Уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья 8.Экологическое воспитание
		Прыжки в высоту с доставанием предмета.	1	Р: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития. Применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. П: усваивать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в кроссовом беге. К: Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Бег в медленном и среднем темпе 800 метров.	1	Р: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС. П: Уметь описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно. К: Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Равномерный бег до 10 минут.	1	Р: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп ходьбы, контролировать его по частоте сердечных сокращений. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей. П: описывать разные виды ходьбы. Знать понятие о команде «Старт, финиш», усваивать правила соревнований в беге К: взаимодействовать со сверстниками и родителями во время пеших прогулок, беговых упражнений соблюдая правила безопасности.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья


		Метание мяча из положения стоя боком в направлении метания.	1	Р: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС. П: Уметь описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно. К: Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Бег в медленном и среднем темпе 500 метров.	1	Р: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития. Применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. П: усваивать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в кроссовом беге. К: Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Соревновательный Бег 500м (д.); 800м (м)	1	Р: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп ходьбы, контролировать его по частоте сердечных сокращений. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей. П: описывать разные виды ходьбы. Знать понятие о команде «Старт, финиш», усваивать правила соревнований в беге К: взаимодействовать со сверстниками и родителями во время пеших прогулок, беговых упражнений соблюдая правила безопасности.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья 8.Экологическое воспитание
		Броски набивного мяча (0,5кг) с места с шага на дальность.	1	Р: Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. П: Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. К: Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно – силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Бег в коридоре 30-40м. с максимальной скоростью до 20 м.	1	Р: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС. П: Уметь описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно. К: Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.	6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

		Всего 68 часов			
--	--	-----------------------	--	--	--

КТП для 3 класса

№ урока	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Даты проведения		Материально-техническое оснащение	Универсальные учебные действия (УУД), Проекты, ИКТ-компетенции, межпредметные понятия
			по плану	по факту		
Знания о физической культуре – 2 часа						
1.	Современные Олимпийские игры	1			Учебник, 	Р: самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; П: определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, делать выводы; К: организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
2.	Связь физической культуры с укреплением здоровья	1			Учебник, 	
Лёгкая атлетика - 16 часов						
3.	ТБ на занятиях. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; длительный бег. Тест ГТО: бег 30м.	1			Лёгкоатлетическая дорожка с разметкой 30 м., свисток.	Личностные – развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения. Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками и родителями во время пеших прогулок, беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Регулятивные - демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп ходьбы, контролировать его по частоте сердечных сокращений. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Познавательные - описывать разные виды ходьбы. Знать_ понятие о команде «Старт, финиш», усваивать правила соревнований в беге
4.	Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину. Тест ГТО: прыжок в длину с места	1			Легкоатлетическая дорожка с разметкой 30 - 40 м., свисток.	
5.	Освоение навыков ходьбы и бега, Бег с ускорением от 10- 20м.	1			Легкоатлетическая дорожка разметкой 60 м., секундомер	
6.	Совершенствование бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 5 – 8 мин	1			Лёгкоатлетическая дорожка разметкой 60 м., секундомер.	

7.	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий. Тест ГТО: прыжок в длину с места	1			Лёгкоатлетическая дорожка, прыжковая яма, лопата, грабли, рулетка (10м.)	Регулятивные –демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. - применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. - включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. простейшие правил Познавательные -уметь описывать_технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. а соревнований по прыжкам. Личностные – формирование уважительного отношения к культуре других народов.
8.	Обычный бег по размеченным участкам дорожки, Тест ГТО: челночный бег 3x10м.	1			Лёгкоатлетическая дорожка, рулетка (10м.), секундомер.	
9.	Прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30см;	1			прыжковая яма, лопата, грабли, рулетка (10м.)	Регулятивные – демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей контролируя физическую нагрузку по ЧСС. Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности. Познавательные - описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Включать метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Усваивать простейшие правила соревнований по метанию. Личностные –развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
10.	Соревнования по бегу до 60 Тест ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре в висе	1			Лёгкоатлетическая дорожка, свисток.	
11.	Совершенствование бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 5 – 8 мин	1			Лёгкоатлетическая дорожка, свисток.	Познавательные - уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге. выявлять и
12.	Освоение навыков прыжков, прыжки с разбега с приземлением на обе ноги	1			Прыжковая яма, лопата, грабли, рулетка (10м.)	
13.	Прыжки с поворотом на 90, 180; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с	1			Легкоатлетическая дорожка, скакалки.	

	высоты до 30см.					<p>устранять характерные ошибки. Регулятивные – с помощью теста оценивать собственное выполнение требований к одежде и обуви. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные – Давать ответы на вопросы к рисункам. Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Личностные – развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>
14.	Прыжки через веревочку с 3 -4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку.	1			Легкоатлетическая дорожка, скакалки, веревка	
15.	Прыжки с доставанием предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, много-разовые прыжки.	1			Легкоатлетическая дорожка, скакалки, мячи.	
16.	Тест ГТО: метание малого мяча на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние;	1			Сектор для метания, теннисные мячи, цифровые разметки для метания.	
17.	Метание в горизонтальную и вертикальную цель с (1,5х 1,5м) с расстояния 4-5 м.	1			Сектор для метания, теннисные мячи, цифровые разметки для метания.	
18.	Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед – вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания	1			Сектор для метания, теннисные мячи, цифровые разметки для метания.	
Знания о физической культуре – 2 часа						
19.	Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1			<p>Учебник, </p>	<p>Регулятивные –самостоятельно планировать пути достижения целей.</p> <p>Познавательные - владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.</p> <p>Коммуникативные – формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности.</p>

20.	ГТО и его роль для физического развития человека	1			 Учебник,	<p>Регулятивные - выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС.</p> <p>Познавательные - уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно.</p> <p>Коммуникативные – формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности.</p>
21.	Роль Пьера де Кубертена в становлении ОИ.	1			 учебник	<p>Р: соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.</p> <p>П: ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;</p> <p>К: Дают ответы на вопросы. Анализируют ответы сверстников.</p>
Гимнастика с элементами акробатики - 18 часов						
22.	ТБ во время занятий. Названия снарядов и гимнастических элементов. Кувырок вперед в группировке	1			гимнастический маты	<p>Регулятивные -предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности. Познавательные - Описывать технику на гимнастических снарядах предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Установить связь между развитием физических качеств и органами чувств.</p> <p>Коммуникативные - осуществлять страховку и самостраховку при выполнении акробатических упражнений. Познавательные - описывать состав и содержание ОРУ с предметами и составлять комбинации из числа разученных предметов, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать</p>
23.	Правила правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Кувырок назад .	1			гимнастический мат	
24.	ОРУ с гимнастической скамейкой, кувырок вперед, кувырок назад.	1			гимнастическая скамейка, гимнастический мат.	
25.	Освоение ОРУ с предметами, развитие координационных,	1			Скакалки, гимнастический мат.	

	силовых способностей и гибкости.					
26.	2-3 кувырка вперед и назад.	1			гимнастический мат., гимнастическая скамейка	<p>последовательность упражнений акробатических комбинаций. Описывать технику упражнений в лазанье и перелазанье, составлять комбинации из выученных элементов. Личностные - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости. Коммуникативные - Осваивать помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелазанье, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении. Познавательные - Описывать и осваивать технику упражнений на гимнастическом бревне, на гимнастической скамейке. Регулятивные - составлять комбинации из числа разученных упражнений. Познавательные - описывать и осваивать технику опорных прыжков и осваивать её, соблюдая правила безопасности. Регулятивные - Анализировать их технику выполнения. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка. Регулятивные- Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка в условиях учебной деятельности. Личностные – развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Личностные – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Коммуникативные- Оказывать помощь сверстникам в освоение новых танцевальных упражнений. Познавательные - Описывать технику танцевальных упражнений. Получать представление о работе мозга и нервной системы.</p> <p>Познавательные - описывать состав и содержание ОРУ с предметами и составлять комбинации из числа разученных предметов, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать последовательность упражнений акробатических комбинаций. Описывать технику упражнений в лазанье и перелазанье, составлять комбинации из выученных элементов. Личностные -</p>
27.	Стока на лопатках - М, «Мост» из положения лёжа на спине- Д.	1			гимнастический мат., гимнастическая скамейка	
28.	«Мост» из положения лежа на спине.	1			гимнастический мат., гимнастическая скамейка	
29.	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатка – Д. Мост из положения лёжа – Д.	1			гимнастический мат., гимнастическая скамейка	
30.	Кувырок вперед; перекатом стойка на лопатках;	1			гимнастический мат., гимнастическая скамейка.	
31.	Освоение акробатических комбинаций и развитие координационных способностей.	1			гимнастический мат., гимнастическая скамейка	
32.	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис на гимнастической стенке вис прогнувшись.				Перекладина, гимнастический мат., гимнастическая лестница.	
33.	Вис завесам; вис на согнутых руках согнув ноги;	1			гимнастический мат, гимнастическая лестница, гимнастическая скамейка	
34.	Подтягивание в вися. Поднимание ног в вися.	1			Гимнастический маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая лестница.	

35.	Освоение навыков лазанья и перелезания, Лазание по гимнастической стенке.	1			Гимнастический маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая лестница.	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости. Коммуникативные - Осваивать помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении.
36.	Перелезание через козла, перелезание через гору матов.	1			Гимнастический маты, гимнастическая скамейка, козёл	
37.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе.	1			Гимнастический маты, гимнастическая скамейка,	
38.	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках;	1			Гимнастический маты, гимнастическая скамейка, бревно	
39.	Освоение строевых упражнений. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.	1			Спортивный зал, свисток, правила игры	Познавательные – получать представление о работе органов дыхания. Коммуникативные – выполнять со сверстниками упражнения на разные виды дыхания.
Способы физкультурной деятельности – 2 часа						
40.	Формирование правильной осанки;	1			Учебник, 	Познавательные - описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные - выявлять технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. Организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в баскетбол, футбол, волейбол в условиях активного отдыха. Осуществлять судейство по простейшим правилам. Коммуникативные –взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
41.	Здоровье и физическое развитие человека;	1			Учебник, 	
Кроссовая подготовка – 20 часов						

42.	Равномерный бег по пересечённой местности.	1			Легкоатлетическая дорожка, правила игр, площадка для подвижных игр	<p>Познавательные - уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно.</p> <p>Регулятивные - выявлять и устранять характерные ошибки, демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп ходьбы, контролировать его по частоте сердечных сокращений. Осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки.</p> <p>Коммуникативные - Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Познавательные - усваивать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в кроссовом беге. Личностные – формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Познавательные - Уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно.</p> <p>Регулятивные - выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития. Применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Коммуникативные – взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Регулятивные - включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Личностные – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Познавательные - Уметь описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно. Регулятивные - выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС.</p>
43.	Бег в колонне по одному со сменой лидера.	1			Легкоатлетическая дорожка, правила игр, площадка для подвижных игр	
44.	Бег в колонне по одному со сменой лидера.	1			Легкоатлетическая дорожка, правила игр, площадка для подвижных игр	
45.	Бег в не быстром темпе с ускорением до 500 метров.	1			Легкоатлетическая дорожка, правила игр, площадка для подвижных игр	
46.	Бег в медленном и среднем темпе до 500 метров.	1			Легкоатлетическая дорожка, правила игр, площадка для подвижных игр	
47.	Бег в колонне по одному с изменением темпа и направления.	1			Легкоатлетическая дорожка, правила игр, площадка для подвижных игр	
48.	Бег в коридоре 500-600м. с максимальной скоростью до 20 м.	1			Легкоатлетическая дорожка с разметкой 500 - 600 м., свисток.	
49.	Тест ГТО: бег в медленном и среднем темпе 500 метров	1			Легкоатлетическая дорожка, правила игр, площадка для подвижных игр, секундомер	
50.	Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом.	1			Лёгкоатлетическая дорожка с разметкой 60 м., секундомер.	
51.	Соревновательный бег до 60м.	1			Лёгкоатлетическая дорожка с разметкой 60 м., секундомер.	
52.	ГТО. Кросс по пересечённой местности до 1 км.	1			Лёгкоатлетическая дорожка, стойки для прыжков в высоту, маты.	
53.	Бег по отрезкам от 600-800м.	1			Лёгкоатлетическая дорожка, правила игр, площадка для подвижных игр	

54.	Прыжки с высоты 40 см. с поворотом в воздухе на 90 -120° .	1			Лёгкоатлетическая дорожка, стойки для прыжков в высоту, маты.	<p>Коммуникативные – взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности. Регулятивные - включать метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Познавательные - знать простейшие правила соревнований по метанию.</p> <p>Личностные - формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p> <p>Регулятивные - выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС.</p> <p>Коммуникативные – взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности. Регулятивные - включать метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Познавательные - знать простейшие правила соревнований по метанию. Личностные - формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p>
55.	Прыжки в высоту с доставанием предмета.	1			Лёгкоатлетическая дорожка, стойки для прыжков в высоту, маты.	
56.	Бег в медленном и среднем темпе 800 метров.	1			Лёгкоатлетическая дорожка, правила игр, площадка для подвижных игр, секундомер	
57.	Равномерный бег до 10 минут.	1			Лёгкоатлетическая дорожка, секундомер.	
58.	Метание мяча из положения стоя боком в направлении метания.	1			Лёгкоатлетическая дорожка, сектор для метания, теннисные мячи, цифровые разметки для метания.	
59.	Бег в медленном и среднем темпе 500 метров.	1			Лёгкоатлетическая дорожка, правила игр, площадка для подвижных игр, секундомер	
60.	Соревновательный Бег 500м (д.); 800м (м)	1			Лёгкоатлетическая дорожка, правила игр, площадка для подвижных игр, секундомер	
61.	Бег в коридоре 30-40м. с максимальной скоростью до 20 м.	1			Лёгкоатлетическая дорожка с разметкой 30 - 40 м., свисток.	
Лёгкая атлетика - 5 часа						
62.	Прыжки с высоты до 40 см. с приземлением в квадрат.	1			Легкоатлетическая дорожка, свисток	<p>Познавательные - уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно. Регулятивные - выявлять и устранять характерные ошибки, демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп ходьбы, контролировать его по частоте сердечных сокращений. Осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки.</p>
63.	Метание мяча из положения стоя боком в направлении метания.	1			Легкоатлетическая дорожка, сектор для метания, стойки для прыжков в высоту, маты.	
64.	Прыжки в высоту с доставанием предмета.	1			Легкоатлетическая дорожка, стойки для прыжков в высоту, маты.	

65.	Прыжки с высоты 40 см. с поворотом в воздухе на 90 -120° .	1			Легкоатлетическая дорожка, стойки для прыжков в высоту, маты.	Коммуникативные -Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.
66.	Прыжки в длину с места, с высоты до 30см;	1			стойки для прыжков в высоту, маты.	
Способы физической культуры - 2 часа						
67.	Личная гигиена и режим дня	1			Баскетбольная площадка, свисток, правила игры, баскетбольные мячи	Познавательные - описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные - выявлять технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. Организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в баскетбол, футбол, волейбол в условиях активного отдыха. Осуществлять судейство по простейшим правилам. Коммуникативные —взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
68.	Название снарядов и гимнастических элементов.	1			Баскетбольная площадка, свисток, правила игры, баскетбольные мячи	
Итого:		68 часа				

4 класс

№ урока	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Даты проведения		Материально-техническое оснащение	Универсальные учебные действия (УУД), Проекты, ИКТ-компетенции, межпредметные понятия
			по плану	по факту		
Знания о физической культуре – 2 часа						
1.	Современные Олимпийские игры	1			Учебник, 	Р: самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; П: определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, делать выводы; К: организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать
2.	Связь физической культуры с укреплением здоровья	1			Учебник, 	

					индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
Лёгкая атлетика - 16 часов					
3.	ТБ на занятиях. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; длительный бег. Тест ГТО: бег 30м.	1		Лёгкоатлетическая дорожка с разметкой 30 м., свисток.	<p>Личностные – развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения. Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками и родителями во время пеших прогулок, беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Регулятивные - демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп ходьбы, контролировать его по частоте сердечных сокращений. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Познавательные - описывать разные виды ходьбы. Знать_ понятие о команде «Старт, финиш», усваивать правила соревнований в беге</p> <p>Регулятивные –демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. - применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. - включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. простейшие правил Познавательные -уметь описывать_технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. а соревнований по прыжкам. Личностные – формирование уважительного отношения к культуре других народов.</p>
4.	Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину. Тест ГТО: прыжок в длину с места	1		Легкоатлетическая дорожка с разметкой 30 - 40 м., свисток.	
5.	Освоение навыков ходьбы и бега, Бег с ускорением от 10- 20м.	1		Легкоатлетическая дорожка разметкой 60 м., секундомер	
6.	Совершенствование бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 5 – 8 мин	1		Лёгкоатлетическая дорожка разметкой 60 м., секундомер.	
7.	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий. Тест ГТО: прыжок в длину с места	1		Лёгкоатлетическая дорожка, прыжковая яма, лопата, грабли, рулетка (10м.)	
8.	Обычный бег по размеченным участкам дорожки, Тест ГТО: челночный бег 3х10м.	1		Лёгкоатлетическая дорожка, рулетка (10м.), секундомер.	

9.	Прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30см;	1			прыжковая яма, лопата, грабли, рулетка (10м.)	<p>Регулятивные – демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей контролируя физическую нагрузку по ЧСС. Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности. Познавательные - описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Включать метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Усваивать простейшие правила соревнований по метанию. Личностные –развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Познавательные - уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге. выявлять и устранять характерные ошибки. Регулятивные – с помощью теста оценивать собственное выполнение требований к одежде и обуви. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные –Давать ответы на вопросы к рисункам. Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Личностные – развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>
10.	Соревнования по бегу до 60 Тест ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре в висе	1			Лёгкоатлетическая дорожка, свисток.	
11.	Совершенствование бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 5 – 8 мин	1			Лёгкоатлетическая дорожка, свисток.	
12.	Освоение навыков прыжков, прыжки с разбега с приземлением на обе ноги	1			Прыжковая яма, лопата, грабли, рулетка (10м.)	
13.	Прыжки с поворотом на 90, 180; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30см.	1			Легкоатлетическая дорожка, скакалки.	
14.	Прыжки через веревочку с 3 -4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку.	1			Легкоатлетическая дорожка, скакалки, веревка	
15.	Прыжки с доставанием предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, много-разовые прыжки.	1			Легкоатлетическая дорожка, скакалки, мячи.	
16.	Тест ГТО: метание малого мяча на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние;	1			Сектор для метания, теннисные мячи, цифровые разметки для метания.	

17.	Метание в горизонтальную и вертикальную цель с (1,5х 1,5м) с расстояния 4-5 м.	1			Сектор для метания, теннисные мячи, цифровые разметки для метания.	
18.	Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед – вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания	1			Сектор для метания, теннисные мячи, цифровые разметки для метания.	
Знания о физической культуре – 2 часа						
19.	Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1			Учебник, 	Регулятивные –самостоятельно планировать пути достижения целей. Познавательные - владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем. Коммуникативные – формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности.
20.	ГТО и его роль для физического развития человека	1			Учебник, 	Регулятивные - выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС. Познавательные - уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно. Коммуникативные – формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности.
21.	Роль Пьера де Кубертена в становлении ОИ.	1			учебник 	Р: соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. П: ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу,

						быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; К: Дают ответы на вопросы. Анализируют ответы сверстников.
Гимнастика с элементами акробатики - 18 часов						
22.	ТБ во время занятий. Названия снарядов и гимнастических элементов. Кувырок вперёд в группировке	1			гимнастический маты	<p>Регулятивные -предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности. Познавательные - Описывать технику на гимнастических снарядах предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Установить связь между развитием физических качеств и органами чувств.</p> <p>Коммуникативные - осуществлять страховку и самостраховку при выполнении акробатических упражнений. Познавательные - описывать состав и содержание ОРУ с предметами и составлять комбинации из числа разученных предметов, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать последовательность упражнений акробатических комбинаций. Описывать технику упражнений в лазанье и перелазанье, составлять комбинации из выученных элементов. Личностные - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости. Коммуникативные - Осваивать помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелазанье, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении. Познавательные - Описывать и осваивать технику упражнений на гимнастическом бревне, на гимнастической скамейке. Регулятивные -составлять комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Познавательные - описывать и осваивать технику опорных прыжков и осваивать её, соблюдая правила безопасности. Регулятивные - Анализировать их технику выполнения. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники</p>
23.	Правила правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Кувырок назад .	1			гимнастический мат	
24.	ОРУ с гимнастической скамейкой, кувырок вперёд, кувырок назад.	1			гимнастическая скамейка, гимнастический мат.	
25.	Освоение ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	1			Скакалки, гимнастический мат.	
26.	2-3 кувырка вперед и назад.	1			гимнастический мат., гимнастическая скамейка	
27.	Стока на лопатках - М, «Мост» из положения лёжа на спине- Д.	1			гимнастический мат., гимнастическая скамейка	
28.	«Мост» из положения лежа на спине.	1			гимнастический мат., гимнастическая скамейка	
29.	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатка – Д. Мост из положения лёжа – Д.	1			гимнастический мат., гимнастическая скамейка	

30.	Кувырок вперед; перекатом стойка на лопатках;	1			гимнастический мат., гимнастическая скамейка.
31.	Освоение акробатических комбинаций и развитие координационных способностей.	1			гимнастический мат., гимнастическая скамейка
32.	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис на гимнастической стенке вис прогнувшись.				Перекладина, гимнастический мат., гимнастическая лестница.
33.	Вис завесам; вис на согнутых руках согнув ноги;	1			гимнастический мат, гимнастическая лестница, гимнастическая скамейка
34.	Подтягивание в вися. Поднимание ног в вися.	1			Гимнастический маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая лестница.
35.	Освоение навыков лазанья и перелезания, Лазание по гимнастической стенке.	1			Гимнастический маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая лестница.
36.	Перелезание через козла, перелезание через гору матов.	1			Гимнастический маты, гимнастическая скамейка, козёл
37.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе.	1			Гимнастический маты, гимнастическая скамейка,
38.	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках;	1			Гимнастический маты, гимнастическая скамейка, бревно

опорного прыжка. **Регулятивные-** Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка в условиях учебной деятельности.

Личностные – развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. **Личностные** – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. **Коммуникативные-** Оказывать помощь сверстникам в освоение новых танцевальных упражнений. **Познавательные** - Описывать технику танцевальных упражнений. Получать представление о работе мозга и нервной системы.

Познавательные - описывать состав и содержание ОРУ с предметами и составлять комбинации из числа разученных предметов, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать последовательность упражнений акробатических комбинаций. Описывать технику упражнений в лазанье и перелезании, составлять комбинации из выученных элементов. **Личностные** - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости. **Коммуникативные** - Осваивать помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении.

39.	Освоение строевых упражнений. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из од-ной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.	1			Спортивный зал, свисток, правила игры	Познавательные – получать представление о работе органов дыхания. Коммуникативные – выполнять со сверстниками упражнения на разные виды дыхания.
Способы физкультурной деятельности – 2 часа						
40.	Формирование правильной осанки;	1			Учебник, 	Познавательные - описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные - выявлять технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. Организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в баскетбол, футбол, волейбол в условиях активного отдыха. Осуществлять судейство по простейшим правилам. Коммуникативные –взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
41.	Здоровье и физическое развитие человека;	1			Учебник, 	
Кроссовая подготовка – 20 часов						
42.	Равномерный бег по пересечённой местности.	1			Легкоатлетическая дорожка, правила игр, площадка для подвижных игр	Познавательные - уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно. Регулятивные - выявлять и устранять характерные ошибки, демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп ходьбы, контролировать его по частоте сердечных сокращений. Осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки. Коммуникативные -Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Познавательные - усваивать понятие о
43.	Бег в колонне по одному со сменой лидера.	1			Легкоатлетическая дорожка, правила игр, площадка для подвижных игр	
44.	Бег в колонне по одному со сменой лидера.	1			Легкоатлетическая дорожка, правила игр, площадка для подвижных игр	
45.	Бег в не быстром темпе с ускорением до 500 метров.	1			Легкоатлетическая дорожка, правила игр, площадка для подвижных игр	

46.	Бег в медленном и среднем темпе до 500 метров.	1		Легкоатлетическая дорожка, правила игр, площадка для подвижных игр	<p>команде «Старт, финиш», правила соревнований в кроссовом беге. Личностные – формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Познавательные - Уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно.</p> <p>Регулятивные - выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития. Применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей.</p> <p>Коммуникативные – взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Регулятивные - включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Личностные – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Познавательные - Уметь описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно. Регулятивные - выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС.</p> <p>Коммуникативные – взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности. Регулятивные - включать метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Познавательные - знать простейшие правила соревнований по метанию.</p> <p>Личностные - формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p> <p>Регулятивные - выявлять и устранять характерные ошибки</p>
47.	Бег в колонне по одному с изменением темпа и направления.	1		Легкоатлетическая дорожка, правила игр, площадка для подвижных игр	
48.	Бег в коридоре 500-600м. с максимальной скоростью до 20 м.	1		Легкоатлетическая дорожка с разметкой 500 - 600 м., свисток.	
49.	Тест ГТО: бег в медленном и среднем темпе 500 метров	1		Легкоатлетическая дорожка, правила игр, площадка для подвижных игр, секундомер	
50.	Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом.	1		Лёгкоатлетическая дорожка с разметкой 60 м., секундомер.	
51.	Соревновательный бег до 60м.	1		Лёгкоатлетическая дорожка с разметкой 60 м., секундомер.	
52.	ГТО. Кросс по пересечённой местности до 1 км.	1		Лёгкоатлетическая дорожка, стойки для прыжков в высоту, маты.	
53.	Бег по отрезкам от 600-800м.	1		Лёгкоатлетическая дорожка, правила игр, площадка для подвижных игр	
54.	Прыжки с высоты 40 см. с поворотом в воздухе на 90 -120° .	1		Лёгкоатлетическая дорожка, стойки для прыжков в высоту, маты.	
55.	Прыжки в высоту с доставанием предмета.	1		Лёгкоатлетическая дорожка, стойки для прыжков в высоту, маты.	
56.	Бег в медленном и среднем темпе 800 метров.	1		Лёгкоатлетическая дорожка, правила игр, площадка для подвижных игр, секундомер	
57.	Равномерный бег до 10 минут.	1		Лёгкоатлетическая дорожка, секундомер.	

58.	Метание мяча из положения стоя боком в направлении метания.	1			Лёгкоатлетическая дорожка, сектор для метания, теннисные мячи, цифровые разметки для метания.	в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС. Коммуникативные – взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности. Регулятивные - включать метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Познавательные - знать простейшие правила соревнований по метанию. Личностные - формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
59.	Бег в медленном и среднем темпе 500 метров.	1		Лёгкоатлетическая дорожка, правила игр, площадка для подвижных игр, секундомер		
60.	Соревновательный Бег 500м (д.); 800м (м)	1		Лёгкоатлетическая дорожка, правила игр, площадка для подвижных игр, секундомер		
61.	Бег в коридоре 30-40м. с максимальной скоростью до 20 м.	1		Лёгкоатлетическая дорожка с разметкой 30 - 40 м., свисток.		

Лёгкая атлетика - 5 часа

62.	Прыжки с высоты до 40 см. с приземлением в квадрат.	1			Легкоатлетическая дорожка, свисток	Познавательные - уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно. Регулятивные - выявлять и устранять характерные ошибки, демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп ходьбы, контролировать его по частоте сердечных сокращений. Осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки. Коммуникативные -Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.
63.	Метание мяча из положения стоя боком в направлении метания.	1			Легкоатлетическая дорожка, сектор для метания, стойки для прыжков в высоту, маты.	
64.	Прыжки в высоту с доставанием предмета.	1			Легкоатлетическая дорожка, стойки для прыжков в высоту, маты.	
65.	Прыжки с высоты 40 см. с поворотом в воздухе на 90 -120° .	1			Легкоатлетическая дорожка, стойки для прыжков в высоту, маты.	
66.	Прыжки в длину с места, с высоты до 30см;	1			стойки для прыжков в высоту, маты.	

Способы физической деятельности - 2 часа

67.	Личная гигиена и режим дня	1			Баскетбольная площадка, свисток, правила игры, баскетбольные мячи	Познавательные - описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные - выявлять технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. Организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в баскетбол, футбол, волейбол в
68.	Название снарядов и гимнастических элементов.	1			Баскетбольная площадка, свисток, правила игры, баскетбольные мячи	

						<p>условиях активного отдыха. Осуществлять судейство по простейшим правилам.</p> <p>Коммуникативные–взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>
<p>Итого: 68 часа</p>						

СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания
методического объединения
учителей естественно- научного
цикла МБОУООШ № 9
От «___» _____ 2023 года №
1
председатель МО _____
О.В. Солоненко

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по ВР
_____ А.А. Латынина
подпись
от «___» _____ 2023 г