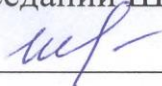


**Муниципальное образовательное учреждение
Андреапольского муниципального округа Тверской области**

МОУ АСОШ №1

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО



Малова И.И.
протокол №1 от «28» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

директор по УВР

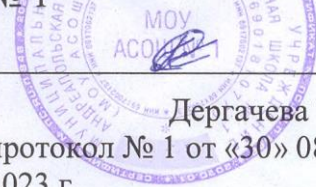


Краузе Л.С.
протокол № 1 от «29» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МОУ АСОШ

№ 1



Дергачева Т.Н.
протокол № 1 от «30» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся с легкой умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями)

1-4 классов

Андреаполь 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «физическая культура» составлена на основании:

1. Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014) "Об образовании в Российской Федерации"
2. Постановления главного государственного врача РФ от 10 июля 2015 г. N 26 «Об утверждении СанПин 2.4.2.3286-15 "санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"
3. Базисного учебного плана специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, утверждённого приказом Минобрнауки РФ от 10.04.2002 № 29/2065-П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии».
4. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 г. №345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
5. Письма Департамента государственной политики в сфере общего образования Минобрнауки России от 28.10.2015 года «О рабочих программах учебных предметов»
6. Программы для 1-4 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида, под редакцией доктора педагогических наук В.В. Воронковой Сб.1. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2011

Цель образовательной коррекционной работы

Стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей, ускорению социальной реабилитации детей. Достижение такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

Общая характеристика учебного предмета

Общие задачи (образовательные, воспитательные, развивающие):

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

- коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений;
- коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;
- коррекция и развитие физической подготовленности – мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечнососудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.п.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно- образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Адаптивная физическая культура проводится в форме группового урока и индивидуального занятия.

Индивидуальное занятие направлено на обучение произвольному и дозированному напряжению и расслаблению мышц, нормализации координации, опорности и равновесия, снижение повышенного мышечного тонуса, увеличение амплитуды движений и мышечной силы, выработку компенсаторных навыков.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты:

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах;
- развитие этических качеств доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей их достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся данного типа школы. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности.

Весь материал условно разделен на следующие разделы:

- основы знаний
- развитие двигательных способностей (ОФП)
- профилактические и корригирующие упражнения
- гимнастика с элементами акробатики
- подвижные и спортивные игры
- легкая атлетика

Профилактические и корригирующие упражнения составлены таким образом, чтобы была возможность избирательного воздействия на ослабленные мышцы с целью коррекции нарушенных двигательных функций. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, прямохождения, для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности), а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

Упражнения этих подразделов в силу особой значимости должны быть включены в каждый урок. Независимо от общих задач и содержания его основной части.

Раздел «Основы знаний»

- Понятие предмета физической культуры, история и значение для здоровья человека.
- Техника безопасности на уроках и во время занятий физической культурой.
- Соблюдение личной гигиены и основные требования к одежде, обуви на уроках физ.культуры.

- Понятие соревнований, олимпийских игр и их значение в Море.
- Соблюдение ЗОЖ.
- Соблюдение режима дня.
- Правила поведения и техника безопасности на уроках физ.культуры, раздел лёгкой атлетики.
- Основные понятия по разделу лёгкой атлетики: короткая дистанция, разновидности бега.
- Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека.
- Применение спортивного инвентаря и снарядов на уроках физкультуры.
- Применение спортивного инвентаря, снарядов на уроках физкультуры, раздел легкой атлетики.
- Понятие подвижных игр, их виды и их значение для здоровья человека
- Правила поведения и техника безопасности на уроках подвижных игр.
- Применение спортивного инвентаря на уроках подвижных игр.
- Понятие спортивных игр, их виды и их значение в Море.
- Правила поведения и техники безопасности на уроках спортивных игр.
- Применение спортивного инвентаря на уроках спортивных игр.
- Правила спортивной игры баскетбол, футбол.
- Правила спортивной игры волейбол, пионербол.
- Правила поведения и техника безопасности на уроках физ.культуры, раздел гимнастика.
- Применение спортивного инвентаря, снарядов на уроках гимнастики.
- Основные понятия по разделу гимнастики: упоры, висы, группировки, амплитуда.
- Значение занятия гимнастикой для здоровья человека.
- Правила поведения и техника безопасности на уроках физ.культуры, раздел лыжная подготовка.
- Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами.
- Значение занятий лыжами для укрепления здоровья, закаливание, профилактика ОРЗ.
- Понятия об обморожении, требования к температурному режиму по лыжной подготовке.

Раздел «Развитие двигательных способностей (ОФП)» направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно- статических функций, необходимых прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности, в нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, перелезание и переползание, ритмические и танцевальные упражнения. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учениками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

Раздел подвижные игры в настоящую программу включены наиболее распространенные игры среди младшего школьного возраста, проводить которые можно по упрощенным правилам в зависимости от состава класса, настольный теннис, дартс.

Раздел «Легкая атлетика» включает: бег на колясках, метание малого мяча, толкание набивного мяча, прыжок с места.

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» включает: упоры, седы, группировка, лежа на спине, перекаты в группировке вперед-назад, вправо- влево; ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса.

Система адаптивной физической культуры направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, улучшение функциональных двигательных возможностей всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и поддержание здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

Сложившаяся система включает:

- полноценную и эффективную работу с учащимися на уроках АФК;
- рациональную организацию на уроках АФК;
- организацию утренней зарядки, физкультминуток на уроках способствующих эмоциональной разгрузке и повышению

двигательной активности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке;
- о видах стилизованной ходьбы;
- о корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных и спортивных играх;
- представления о способах организации и проведения подвижных и спортивных игр и элементов соревнований со сверстниками;
- представления о спортивных традициях своего народа и других народов;
- понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях;
- знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания;
- выполнение двигательных действий;
- умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
- знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание форм, средств и методов физического совершенствования;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№п/п	Вид программного материала	Количество часов 1 класс
1	Основы знаний о физической культуре	32
2	ОФП	12
3.	Гимнастика с элементами акробатики	10
4.	Подвижные и спортивные игры	15
5.	Лёгкая атлетика	12
6.	Профилактические и корригирующие упражнения	18
	ИТОГО:	99
№п/п	Вид программного материала	Количество часов 2 класс
1	Основы знаний о физической культуре	35
2	ОФП	12
3.	Гимнастика с элементами акробатики	10

4.	Подвижные и спортивные игры	15
5.	Лёгкая атлетика	12
6.	Профилактические и корригирующие упражнения	18
	ИТОГО:	102
№п/п	Вид программного материала	Количество часов 3 класс
1	Основы знаний о физической культуре	35
2	ОФП	12
3.	Гимнастика с элементами акробатики	10
4.	Подвижные и спортивные игры	15
5.	Лёгкая атлетика	12
6.	Профилактические и корригирующие упражнения	18
	ИТОГО:	102

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№п/п	Вид программного материала	Количество часов 4 класс
1	Основы знаний о физической культуре	30
2	ОФП	15
3.	Гимнастика с элементами акробатики	10
4.	Подвижные и спортивные игры	15
5.	Лёгкая атлетика	12
6.	Профилактические и корригирующие упражнения	20
	ИТОГО:	102

**Тематическое планирование адаптированной программы
учебного предмета физическая культура
1 класс, 102 часа**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса физическая культура.

	Познавательные	Коммуникативные	Регулятивные	Личностные
Базовый уровень	<p>осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики, заданий по лыжной подготовке;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p>	<p>уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций, легкоатлетических упражнений.</p>	<p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости), направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без, при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>	<p>- мотивационная основа на занятиях гимнастикой, лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе;</p> <p>-учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.</p>

Повышенный	<p>Рассказывать о правилах подвижных игр;</p> <p>рассказывать о частоте сердечных сокращений, знать способы ее измерения;</p> <p>заполнять дневник самоконтроля;</p>	<p>Работать в группе, устанавливать рабочие отношения; сохранять доброжелательное отношение друг к другу;</p> <p>сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга;</p> <p>эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации;</p> <p>представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли</p>	<p>Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию;</p> <p>адекватно понимать оценку взрослого и сверстников;</p> <p>самостоятельно формулировать познавательные цели; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции;</p>	<p>Находить выходы из спортивных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты; формирование</p> <p>установки на безопасный, здоровый образ жизни; умение находить выходы из спорных ситуаций.</p>
------------	--	---	--	--

№	Тема урока	Дата		Основные виды деятельности	Виды контроля
		План	Факт		
1.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Основные понятия по строевой подготовке. Комплекс О.Р.У.			Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи).	Вводный Фронтальный опрос. Текущий
2.	Строевая подготовка. Повороты на месте. Комплекс О.Р.У.			Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена	Текущий

3.	Строевая подготовка. Ходьба на носках, на пятках. Спортивная одежда и обувь.			выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Описывают технику метания мяча в цель, на дальность. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику прыжка в длину с места, с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги» Комплексы упражнений без предметов, с предметами, на развитие правильной осанки, на развитие гибкости и др.	Текущий
4.	История лёгкой атлетики. Имена выдающихся отечественных спортсменов. Комплекс О.Р.У.				Учетный
5.	Спец. бег. упражнения л/та на месте. Основные понятия.				Текущий
6.	Метание малого мяча. Самоконтроль.				Текущий
7.	Метание малого мяча. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.				Текущий
8.	Метание малого мяча.				Учетный
9.	Прыжок в длину с места. Комплекс О.Р.У.				Текущий
10.	Прыжок в длину с места. Комплекс О.Р.У				Текущий
11.	Прыжок в длину с места. Комплекс О.Р.У				Учетный
12.	История развития физической культуры. Комплекс О.Р.У.				Учетный
13.	ПТБ и страховки на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений .				Вводный Фронтальный опрос

				техники безопасности.	
14.	Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Строевая подготовка			<p>Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях.</p> <p><i>Развитие координационных способностей</i></p> <p>Описывать технику выполнения гим. упр., кувырок вперед, назад, «мост», стойка на лопатках.</p> <p>Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях.</p> <p>Правила техники безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие гибкости, без предметов, с предметами, на развитие правильной осанки, на гимн. скамейке и др.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и гибкости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Выявление работающих групп мышц.</p> <p>Уметь описывать правила подвижных игр. Правила техники безопасности при занятиях подвижными играми.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие гибкости, без предметов, с предметами, на развитие правильной осанки, на</p>	Текущий
15.	Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Строевая подготовка				Учетный
16.	Техника выполнения акробатических упражнений.				Текущий
17.	Техника выполнения акробатических упражнений.				Текущий
18.	Техника выполнения акробатических упражнений.				Учетный
19.	ОРУ на развитие гибкости.				Текущий
20.	Развитие гибкости. Наклоны вперед из положения стоя.				Учетный
21.	Упражнения на гимнастической скамейке.				Текущий
22.	ОРУ на развитие равновесия. Развитие силовых качеств .Правильная осанка.				Учетный
23.	ОРУ на развитие гибкости Наклоны вперед из положения сидя				Текущий
24.	Осанка человека. Упр. на гимн. скамейке.				Текущий
25.	Органы чувств. Упр. для снятия напряжения с глаз.				Учетный
26.	Понятие подвижных игр, их виды и их значение для здоровья человека			Текущий	

27.	О.Р.У.Правила игры «Два мороза» Бег в медленном темпе с чередованием с ходьбой			гимн. скамейке и др. Выполнение ловли передачи мяча в парах, ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления и скорости отскока. Проявлять физические качества при выполнении физических упражнений. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки, для укрепления мышц живота, развития гибкости, упражнения с мячами, с обручами, со скакалками.	Текущий
28.	Правила поведения и техника безопасности на уроках подвижных игр. Применение спортивного инвентаря на уроках подвижных игр.				Учетный
29.	Игра: «Запрещенное движение» О.Р.У.				Учетный
30.	Личная гигиена. Комплекс О.Р.У.				Текущий
31.	Игра: «Передал садись» Олимпийские игры древности.				Учетный
32.	Комплекс О.Р.У. с мячами			Уметь выполнять комплекс упражнений с мячами. Уметь выполнять передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Знать технику безопасности при занятиях по баскетболу. Знать основные правила игры в баскетбол. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления и скорости отскока. Иметь представление и уметь рассказать о здоровом образе жизни, личной гигиене, о правильном режиме дня, о видах закаливания.	Текущий
33.	Передача мяча в парах. Игра «Мяч капитану»				Текущий
34.	Комплекс О.Р.У. с мячами. Передача мяча в парах				Учетный
35.	Техника ловли мяча. О.Р.У.				Текущий
36.	Техника ловли мяча. О.Р.У.				Учетный
37.	Ведение мяча. Игра: «Вышибалы»				Текущий
38.	Ведение мяча на месте и в движении. О.Р.У. с мячами				Текущий
39.	Ведение мяча на месте и в движении. О.Р.У. с мячами				Учетный

40.	Ведение мяча с изменением направления и скорости отскока			Комплексы упражнений на развитие гибкости, без предметов, с предметами, на развитие правильной осанки, на гимн. скамейке и др. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди, в прыжке, с выполнением заданий. Упражнения для снятия напряжения с глаз. Корректирующие упражнения.	Текущий
41.	Ведение мяча с изменением направления и скорости отскока				Текущий
42.	Игра: «Воробьи-вороны» Правила игры баскетбол				Текущий
43.	Правила игры баскетбол. Упр. для снятия напряжения с глаз				Текущий
44.	Правила игры баскетбол. О.Р.У.				Текущий
45.	Режим дня. Ведение мяча. Передача мяча.				Учетный
46.	Правила игры баскетбол. О.Р.У.				Текущий
47.	Правила игры баскетбол. О.Р.У.				Текущий
48.	ЗОЖ. О.Р.У. для развития правильной осанки.				Учетный
49.	Закаливание. О.Р.У с мячами				Текущий
50.	Броски мяча в кольцо. О.Р.У.				Текущий
51.	Броски мяча в кольцо. О.Р.У.				Учетный
52.	Правила техники безопасности при занятиях футболом. Правила игры				Учетный
53.	Комплекс О.Р.У. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.			Текущий	
54.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.			Текущий	

55.	Удары с места и небольшого разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы			Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Выполнять основные элементы футбола . Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	Учетный
56.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения				Текущий
57.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения				Учетный
58.	Инструктаж по ТБ. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках			Правила техники безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. Комплексы упражнений без предметов, с предметами, на развитие правильной осанки, на развитие гибкости и др. Умеют описать и рассказать правила подвижных игр «Воробы и вороны», «Два мороза», «Третий лишний», «Вышибалы», «День и ночь», «Караси и щука», «Перестрелка»	Вводный Фронтальный опрос
59.	Комплекс О.Р.У. Правила подвижных игр.				Текущий
60.	Комплекс О.Р.У. Правила подвижных игр				Текущий
61.	Комплекс О.Р.У. Правила подвижных игр				Текущий
62.	Комплекс О.Р.У. Правила подвижных игр.				Текущий
63.	Комплекс О.Р.У. Правила подвижных игр.				Текущий
64.	Комплекс О.Р.У. Правила подвижных игр.				Текущий
65.	Комплекс О.Р.У. Правила подвижных игр.				Учетный

66.	Комплекс О.Р.У . Техника низкого старта.			<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие силовых способностей., без предметов, с предметами, на развитие правильной осанки, на гимн. скамейке и др.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и гибкости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Выявление работающих групп мышц.</p> <p>Описывают технику бега с низкого и высокого старта, метание малого мяча в цель и на дальность.</p> <p>Описывают технику прыжка в длину способом «согнув ноги»</p> <p>Описывают технику прыжка в длину с места.</p>	Текущий
67.	Комплекс О.Р.У . Техника низкого старта.				Учетный
68.	Комплекс О.Р.У Техника высокого старта				Текущий
69.	Комплекс О.Р.У Техника высокого старта				Учетный
70.	Комплекс О.Р.У Метание мяча на дальность				Текущий
71.	Комплекс О.Р.У Метание мяча на дальность				Учетный
72.	Комплекс О.Р.У. Метание мяча в цель.				Текущий
73.	Комплекс О.Р.У. Метание мяча в цель.				Учетный
74.	Комплекс О.Р.У. Прыжок в длину способом согнув ноги.				Текущий
75.	Комплекс О.Р.У. Прыжок в длину способом согнув ноги.				Учетный
76.	Комплекс О.Р.У. Прыжок в длину с места				Текущий
77.	Комплекс О.Р.У. Прыжок в длину с места				Учетный
78.	О.Р.У. для формирования правильной осанки.				Текущий
79.	О.Р.У. для формирования правильной осанки.				Текущий
80.	О.Р.У. для формирования правильной осанки.				Учетный
81.	О.Р.У. для формирования правильной осанки.			Текущий	

82.	О.Р.У. для формирования правильной осанки.			Упражнения на месте в различных исходных положениях: лёжа на спине, на животе, на боку. Упражнения для развития мышц плечевого пояса.	Текущий
83.	О.Р.У. для формирования правильной осанки.				Учетный
84.	О.Р.У. для развития мышц плечевого пояса				Текущий
85.	О.Р.У. для развития мышц плечевого пояса				Текущий
86.	О.Р.У. для развития мышц плечевого пояса			Упражнения на равновесие с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами).	Учетный
87.	О.Р.У. на развитие равновесия				Текущий
88.	О.Р.У. на развитие равновесия				Учетный
89.	Инструктаж по ТБ. Беседа: Физическая культура в обществе.			Теоретическая подготовка «Физическая культура в обществе» Знать, что такое челночный бег 3*10м, 4* 9 м. Бег 30 м, 60м Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках. Техника передачи эстафетной палочки. Прыжки на скакалке. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Комплексы упражнений без предметов, с предметами, на	Текущий
90.	Комплекс О.Р.У. Бег на различные дистанции.				Текущий
91.	Комплекс О.Р.У. Челночный бег 3*10, 4* 9 м.				Учетный
92.	Комплекс О.Р.У. Бег 30 м. бег 60м.				Текущий
93.	Комплекс О.Р.У. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках.				Текущий
94.	Комплекс О.Р.У. Техника передачи эстафетной палочки				Текущий
95.	Комплекс О.Р.У. Техника передачи эстафетной палочки				Текущий

96.	Комплекс О.Р.У. Техника передачи эстафетной палочки			месте и в движении, с обручами, со скакалками на гимнастических ковриках, развитие правильной осанки, на гимн. скамейке и др. Тестирование физических качеств.	Учетный
97.	Комплекс О.Р.У. в движении. Прыжки на скакалке				Текущий
98.	Комплекс О.Р.У. в движении. Прыжки на скакалке				Текущий
99.	Комплекс О.Р.У. в движении. Прыжки на скакалке				Учетный
100.	О.Р.У. Тестирование физических качеств				Учетный
101.	О.Р.У. Тестирование физических качеств				Учетный
102.	О.Р.У. Тестирование физических качеств				Учетный

2 класс, 102 часа

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса физическая культура.

	Познавательные	Коммуникативные	Регулятивные	Личностные
Базовый уровень	<p>Рассказывать о правилах подвижных игр;</p> <p>рассказывать о частоте сердечных сокращений, знать способы ее измерения;</p> <p>заполнять дневник самоконтроля;</p>	<p>Работать в группе, устанавливать рабочие отношения; сохранять доброжелательное отношение друг к другу; сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли</p>	<p>Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию; адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; самостоятельно формулировать познавательные цели; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции;</p>	<p>Находить выходы из спортивных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты; формирование</p> <p>установки на безопасный, здоровый образ жизни; умение находить выходы из спорных ситуаций.</p>

Повышенный	Самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала; отбирать необходимые источники информации среди предложенных учителем словарей, справочников; анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты.	Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки; выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы; отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; критично относиться к своему мнению, участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом.	Самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и жизненных ситуациях; определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов; оценка своего задания по параметрам, заранее представленным.	Освоение личностного смысла учения; желания продолжать учебы; оценка жизненных ситуаций и поступков с точки зрения общечеловеческих норма, нравственных и этических ценностей.
------------	---	---	--	--

№	Тема урока	Дата		Основные виды деятельности	Виды контроля
		План	Факт		
2.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Основные понятия по строевой подготовке. Комплекс О.Р.У.			Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи).	Вводный Фронтальный опрос. Текущий
3.	Строевая подготовка. Повороты на месте. Комплекс О.Р.У.			Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена	Текущий

4.	Строевая подготовка. Ходьба на носках, на пятках. Спортивная одежда и обувь.			выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Описывают технику метания мяча в цель, на дальность. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику прыжка в длину с места, с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги» Комплексы упражнений без предметов, с предметами, на развитие правильной осанки, на развитие гибкости и др.	Текущий
5.	История лёгкой атлетики. Имена выдающихся отечественных спортсменов. Комплекс О.Р.У.				Учетный
6.	Спец. бег. упражнения л/та на месте. Основные понятия.				Текущий
7.	Метание малого мяча. Самоконтроль.				Текущий
8.	Метание малого мяча. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.				Текущий
9.	Метание малого мяча.				Учетный
10.	Прыжок в длину с места. Комплекс О.Р.У.				Текущий
11.	Прыжок в длину с места. Комплекс О.Р.У				Текущий
12.	Прыжок в длину с места. Комплекс О.Р.У				Учетный
13.	История развития физической культуры. Комплекс О.Р.У.				Учетный
14.	ПТБ и страховки на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений .				Вводный Фронтальный опрос

				техники безопасности.	
15.	Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Строевая подготовка			Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях. <i>Развитие координационных способностей</i> Описывать технику выполнения гим. упр., кувырок вперед, назад, «мост», стойка на лопатках. Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях. Правила техники безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. Комплексы упражнений на развитие гибкости, без предметов, с предметами, на развитие правильной осанки, на гимн. скамейке и др. Проявлять качества силы, быстроты и гибкости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	Текущий
16.	Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Строевая подготовка				Учетный
17.	Техника выполнения акробатических упражнений.				Текущий
18.	Техника выполнения акробатических упражнений.				Текущий
19.	Техника выполнения акробатических упражнений.				Учетный
20.	ОРУ на развитие гибкости.				Текущий
21.	Развитие гибкости. Наклоны вперед из положения стоя.				Учетный
22.	Упражнения на гимнастической скамейке.				Текущий
23.	ОРУ на развитие равновесия. Развитие силовых качеств .Правильная осанка.				Учетный
24.	ОРУ на развитие гибкости Наклоны вперед из положения сидя				Текущий
25.	Осанка человека. Упр. на гимн. скамейке.			Текущий	
26.	Органы чувств. Упр. для снятия напряжения с глаз.			Учетный	
27.	Понятие подвижных игр, их виды и их значение для здоровья человека			Текущий	

28.	О.Р.У.Правила игры «Два мороза» Бег в медленном темпе с чередованием с ходьбой			гимн. скамейке и др. Выполнение ловли передачи мяча в парах, ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления и скорости отскока. Проявлять физические качества при выполнении физических упражнений. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки, для укрепления мышц живота, развития гибкости, упражнения с мячами, с обручами, со скакалками.	Текущий
29.	Правила поведения и техника безопасности на уроках подвижных игр. Применение спортивного инвентаря на уроках подвижных игр.				Учетный
30.	Игра: «Запрещенное движение» О.Р.У.				Учетный
31.	Личная гигиена. Комплекс О.Р.У.				Текущий
32.	Игра: «Передал садись» Олимпийские игры древности.				Учетный
33.	Комплекс О.Р.У. с мячами			Уметь выполнять комплекс упражнений с мячами. Уметь выполнять передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Знать технику безопасности при занятиях по баскетболу. Знать основные правила игры в баскетбол. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления и скорости отскока. Иметь представление и уметь рассказать о здоровом образе жизни, личной гигиене, о правильном режиме дня, о видах закаливания.	Текущий
34.	Передача мяча в парах. Игра «Мяч капитану»				Текущий
35.	Комплекс О.Р.У. с мячами. Передача мяча в парах				Учетный
36.	Техника ловли мяча. О.Р.У.				Текущий
37.	Техника ловли мяча. О.Р.У.				Учетный
38.	Ведение мяча. Игра: «Вышибалы»				Текущий
39.	Ведение мяча на месте и в движении. О.Р.У. с мячами				Текущий
40.	Ведение мяча на месте и в движении. О.Р.У. с мячами				Учетный

41.	Ведение мяча с изменением направления и скорости отскока			Комплексы упражнений на развитие гибкости, без предметов, с предметами, на развитие правильной осанки, на гимн. скамейке и др. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди, в прыжке, с выполнением заданий. Упражнения для снятия напряжения с глаз. Корректирующие упражнения.	Текущий
42.	Ведение мяча с изменением направления и скорости отскока				Текущий
43.	Игра: «Воробьи-вороны» Правила игры баскетбол				Текущий
44.	Правила игры баскетбол. Упр. для снятия напряжения с глаз				Текущий
45.	Правила игры баскетбол. О.Р.У.				Текущий
46.	Режим дня. Ведение мяча. Передача мяча.				Учетный
47.	Правила игры баскетбол. О.Р.У.				Текущий
48.	Правила игры баскетбол. О.Р.У.				Текущий
49.	ЗОЖ. О.Р.У. для развития правильной осанки.				Учетный
50.	Закаливание. О.Р.У с мячами				Текущий
51.	Броски мяча в кольцо. О.Р.У.				Текущий
52.	Броски мяча в кольцо. О.Р.У.				Учетный
53.	Правила техники безопасности при занятиях футболом. Правила игры			Учетный	
54.	Комплекс О.Р.У. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.			Текущий	
55.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.			Текущий	

56.	Удары с места и небольшого разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы			Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Выполнять основные элементы футбола . Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	Учетный
57.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения				Текущий
58.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения				Учетный
59.	Инструктаж по ТБ. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках			Правила техники безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. Комплексы упражнений без предметов, с предметами, на развитие правильной осанки, на развитие гибкости и др. Умеют описать и рассказать правила подвижных игр «Воробы и вороны», «Два мороза», «Третий лишний», «Вышибалы», «День и ночь», «Караси и щука», «Перестрелка»	Вводный Фронтальный опрос
60.	Комплекс О.Р.У. Правила подвижных игр.				Текущий
61.	Комплекс О.Р.У. Правила подвижных игр				Текущий
62.	Комплекс О.Р.У. Правила подвижных игр				Текущий
63.	Комплекс О.Р.У. Правила подвижных игр.				Текущий
64.	Комплекс О.Р.У. Правила подвижных игр.				Текущий
65.	Комплекс О.Р.У. Правила подвижных игр.				Текущий
66.	Комплекс О.Р.У. Правила подвижных игр.				Учетный

67.	Комплекс О.Р.У . Техника низкого старта.			<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие силовых способностей., без предметов, с предметами, на развитие правильной осанки, на гимна. скамейке и др.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и гибкости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Выявление работающих групп мышц.</p> <p>Описывают технику бега с низкого и высокого старта, метание малого мяча в цель и на дальность.</p> <p>Описывают технику прыжка в длину способом «согнув ноги»</p> <p>Описывают технику прыжка в длину с места.</p>	Текущий
68.	Комплекс О.Р.У . Техника низкого старта.				Учетный
69.	Комплекс О.Р.У Техника высокого старта				Текущий
70.	Комплекс О.Р.У Техника высокого старта				Учетный
71.	Комплекс О.Р.У Метание мяча на дальность				Текущий
72.	Комплекс О.Р.У Метание мяча на дальность				Учетный
73.	Комплекс О.Р.У. Метание мяча в цель.				Текущий
74.	Комплекс О.Р.У. Метание мяча в цель.				Учетный
75.	Комплекс О.Р.У. Прыжок в длину способом согнув ноги.			Текущий	
76.	Комплекс О.Р.У. Прыжок в длину способом согнув ноги.			Учетный	
77.	Комплекс О.Р.У. Прыжок в длину с места			Текущий	
78.	Комплекс О.Р.У. Прыжок в длину с места			Учетный	
79.	О.Р.У. для формирования правильной осанки.			<p>Формирование навыка правильной осанки.</p> <p>Комплексы О.Р.У. для формирования правильной осанки на гимнастических ковриках, с гимнастическими палками., на гимнастических скамейках и др.</p>	Текущий
80.	О.Р.У. для формирования правильной осанки.				Текущий
81.	О.Р.У. для формирования правильной осанки.				Учетный
82.	О.Р.У. для формирования правильной осанки.				Текущий

83.	О.Р.У. для формирования правильной осанки.			Упражнения на месте в различных исходных положениях: лёжа на спине, на животе, на боку. Упражнения для развития мышц плечевого пояса.	Текущий
84.	О.Р.У. для формирования правильной осанки.				Учетный
85.	О.Р.У. для развития мышц плечевого пояса				Текущий
86.	О.Р.У. для развития мышц плечевого пояса				Текущий
87.	О.Р.У. для развития мышц плечевого пояса			Упражнения на равновесие с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами).	Учетный
88.	О.Р.У. на развитие равновесия				Текущий
89.	О.Р.У. на развитие равновесия				Учетный
90.	Инструктаж по ТБ. Беседа: Физическая культура в обществе.			Теоретическая подготовка «Физическая культура в обществе» Знать, что такое челночный бег 3*10м, 4* 9 м. Бег 30 м, 60м Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках. Техника передачи эстафетной палочки. Прыжки на скакалке. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Комплексы упражнений без предметов, с предметами, на	Текущий
91.	Комплекс О.Р.У. Бег на различные дистанции.				Текущий
92.	Комплекс О.Р.У. Челночный бег 3*10, 4* 9 м.				Учетный
93.	Комплекс О.Р.У. Бег 30 м. бег 60м.				Текущий
94.	Комплекс О.Р.У. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках.				Текущий
95.	Комплекс О.Р.У. Техника передачи эстафетной палочки				Текущий
96.	Комплекс О.Р.У. Техника передачи эстафетной палочки				Текущий

97.	Комплекс О.Р.У. Техника передачи эстафетной палочки			месте и в движении, с обручами, со скакалками на гимнастических ковриках, развитие правильной осанки, на гимн. скамейке и др. Тестирование физических качеств.	Учетный
98.	Комплекс О.Р.У. в движении. Прыжки на скакалке				Текущий
99.	Комплекс О.Р.У. в движении. Прыжки на скакалке				Текущий
100.	Комплекс О.Р.У. в движении. Прыжки на скакалке				Учетный
101.	О.Р.У. Тестирование физических качеств				Учетный
102.	О.Р.У. Тестирование физических качеств				Учетный
103.	О.Р.У. Тестирование физических качеств				Учетный

3 класс, 102 часа

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса физическая культура.

	Познавательные	Коммуникативные	Регулятивные	Личностные
Базовый уровень	Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты; самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, уметь передавать содержание в сжатом, выборочном или развернутом виде.	Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки; участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом; предвидеть последствия коллективных решений.	Самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать алгоритм его выполнения, корректировать работу по ходу его выполнения, самостоятельно оценивать; определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку.	Освоение личностного смысла учения; выбор дальнейшего образовательного маршрута; оценка жизненных ситуаций и поступков с точки зрения общечеловеческих норма, нравственных и этических ценностей, ценностей гражданина России.

Повышенный	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных ситуаций; рефлексировать способы и условий действий, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; ставить и формулировать проблемы, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.	планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками; проявлять инициативу для сотрудничества в поиске и сборе информации; искать и оценивать альтернативные способы разрешения конфликта, принимать решения и реализовывать его; уметь выражать свои мысли в соответствии с задачами условиями коммуникаций.	Определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата; прогнозировать результат и уровень усвоения знаний, его временных характеристик; контролировать в форме сличения способ действий и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; выделять и осознавать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения, оценивать результаты работы.	Устанавливать связь между целью учебной деятельности и ее мотивом; умение отвечать на вопрос: какое значение и какой смысл имеет для ме
------------	--	---	--	---

№	Тема урока	Дата		Основные виды деятельности	Виды контроля
		План	Факт		
1.	Инструктаж по техники безопасности при занятиях по легкой атлетике. Строевая подготовка			Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Изучают историю возникновения физической культуры и спорта,	Текущий
2.	Строевая подготовка. Челночный бег 10×10. Развитие скоростно-силовых качеств			Современные Олимпийские игры. Изучают основные понятия и команды строевой подготовки,	Текущий

3.	Возникновение физической культуры и спорта. Строевая подготовка.			повороты, перестроения и т.д. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Описывают технику метания мяча в цель, на дальность. Описывают технику бега с низкого и высокого старта, передачу эстафетной палочки, технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику прыжка в длину с места, с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги» Комплексы упражнений без предметов, с предметами, на развитие правильной осанки, на развитие гибкости и др.	Учетный
4.	Комплекс О.Р.У. Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание».				Текущий
5.	Комплекс О.Р.У в движении. Современные Олимпийские игры.				Учетный
6.	Комплекс О.Р.У в движении. Техника низкого старта.				Текущий
7.	Комплекс О.Р.У. Техника бега с высокого старта.				Текущий
8.	Комплекс О.Р.У. Техника бега с высокого и низкого старта.				Учетный
9.	Специально -беговые упражнения легкоатлета. Техника передачи эстафетной палочки.				Учетный
10.	Специально -беговые упражнения легкоатлета. Техника передачи эстафетной палочки.				Текущий
11.	Комплекс О.Р.У. Прыжки в длину с места				Текущий
12.	Комплекс О.Р.У. Прыжки в длину с места				Учетный
13.	ПТБ и страховки на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений .				Текущий

14.	Твой организм. Освоение строевых упражнений.			Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях.	Текущий
15.	Комплекс О.Р.У. на развитие гибкости. Строевая подготовка. Прыжки на скакалке.			<i>Развитие координационных способностей.</i> Описывают технику выполнения акробатических упражнений	Учетный
16.	Основные части тела человека. Техника перекатов.			перкаты, «мост» из положения лежа и стоя, «стойка на лопатках»	Текущий
17.	О.Р.У. на развитие гибкости. Техника выполнения упражнения «мост» из положения лежа и стоя.			Взаимодействовать в парах и группах при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	Текущий
18.	ОРУ на развитие гибкости. Техника выполнения упражнения «стойка на лопатках»			Выявлять ошибки при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Развитие выносливости.	Текущий
19.	О.Р.У. на развитие гибкости. Кувырок вперед, назад.			Выявление работающих групп мышц.	Учетный
20.	Развитие гибкости. Наклоны вперед из положения стоя. Прыжки на скакалке .			Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений	Учетный
21.	Упражнения на гимнастической скамейке.			Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях.	Текущий
22.	О.Р.У. на развитие равновесия. Развитие силовых качеств			Комплексы упражнений для развития гибкости, координации, равновесия.	Текущий
23.	О.Р.У. на развитие гибкости Наклоны вперед из положения сидя			Упражнения на гимнастических ковриках.	Учетный
24.	Развитие гибкости. Наклоны вперед из положения сидя			Прыжки на скакалке. Теоретическая подготовка из уч.	Учетный
25.	Скелет. Упражнения с гимнастической скамейкой.			Тема: Скелет, Мышцы, Осанка. <i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	Текущий

26.	Развитие гибкости. О.Р.У. с мячами			Проявлять качества силы, быстроты и гибкости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. Комплексы упражнений с мячами	Учетный
27.	Мышцы. Физкультминутка				Текущий
28.	Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).				Учетный
29.	Развитие координационных способностей. Упражнения на развитие равновесия.				Текущий
30.	Строевые упражнения. Развитие координационных способностей.				Учетный
31.	Физкультминутка. Осанка человека				
32.	ПТБ на уроках волейбола. Правила игры в волейбол. Стойка игрока.			Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. Основные правила игры. <i>Развитие скоростно-силовых способностей</i> Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, др.), передачи в парах, тройках. Теоретическая подготовка: уметь рассказать и схематически нарисовать следующие элементы волейбола: нижнюю прямую подачу мяча, верхнюю прямую подачу мяча, нападающий удар, передачу мяча сверху двумя руками.	Вводный Фронтальный опрос
33.	Стойка игрока. Техника передвижений в игре волейбол.				Текущий
34.	О.Р.У. со скакалками. Техника передвижений в игре волейбол.				Учетный
35.	О.Р.У. с обручами. Нижняя прямая подача мяча				Текущий
36.	Физкультминутка. Верхняя прямая подача.				Учетный
37.	О.Р.У. Нападающий удар.				Учетный
38.	Физкультминутка. Сердце и кровеносные сосуды.				Текущий
39.	О.Р.У. Передача мяча сверху двумя руками				Текущий

				<p>Правила игры в волейбол. соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p>	
40.	Инструктаж по техники безопасности по баскетболу. О.Р.У. с мячами.			<p>Техника безопасности при занятиях баскетболом.</p> <p>Комплексы упражнений с мячами.</p>	Текущий
41.	Комплекс О.Р.У. с мячами. Стойка игрока.				Учетный
42.	Комплекс О.Р.У. с мячами. Стойка игрока. Перемещение в стойке.			<p>Основные правила игры.</p> <p><i>Развитие скоростно-силовых способностей</i></p>	Текущий
43.	Комплекс О.Р.У. с мячами. Стойка игрока. Перемещение в стойке.			<p>Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий.</p>	Учетный
44.	Комплекс О.Р.У. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.			<p>Теоретическая подготовка: .</p>	Текущий
45.	Комплекс О.Р.У. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.			<p>Правила игры в баскетбол.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p>	Учетный
46.	Комплекс О.Р.У. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча			<p>Закреплять и совершенствовать держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.</p>	Текущий
47.	Комплекс О.Р.У. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча			<p>рукой на месте, в движении с обводкой стоек, с изменением направления.</p> <p>Бросок двумя руками от груди.</p>	Учетный
48.	Органы чувств. Физкультминутки.			<p>Комплекс О.Р.У. с баскетбольными мячами.</p>	Текущий

49.	Комплекс О.Р.У. Правила игры в баскетбол. Индивидуальная защита.			Игра: «Гонка мячей по кругу» Техника игровых действий и приёмов. Овладевать элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Тактика защиты. Тактика нападения. Передачи в парах, тройках, по кругу, со сменой мест и направления. Комбинация «защитник-нападающий»- на месте, в движение, под кольцом; после передачи мяча игроком. Уметь рассказать о видах закаливания, о личной гигиене.	Учетный
50.	Комплекс О.Р.У. Правила игры в баскетбол Индивидуальная защита.				Текущий
51.	Правила игры в баскетбол. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча.				Текущий
52.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.				Учетный
53.	О.Р.У. Нападение быстрым прорывом (3:2).				Текущий
54.	Комплекс О.Р.У. Личная гигиена				Учетный
55.	Комплекс О.Р.У. Тактика нападения				Учетный
56.	Комплекс О.Р.У. Тактика нападения				Текущий
57.	О.Р.У. с мячами. Закаливание.			Учетный	
58.	Инструктаж по ТБ. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках			Инструктаж по техники безопасности на занятиях по подвижным играм. Комплексы упражнений без предметов, с обручами, с гимнастическими палками, на развитие правильной осанки, на развитие гибкости, равновесия, на гимнастических скамейках.	Вводный Фронтальный опрос
59.	О.Р.У. со скакалками Подвижная игра: «Мяч капитану»;				Текущий
60.	О.Р.У. с обручем Подвижная игра: «Передал-садись»				Текущий

61.	О.Р.У. с гимнастической палкой. Подвижная игра: «Лиса и зайцы»				Текущий
62.	Физкультминутка. Мозг и нервная система.				Учетный
63.	О.Р.У. на развитие равновесия. Подвижная игра: «День и ночь»			Объяснять правила и схематически рисовать подвижные игры «Мяч капитану»; «Передал- садись», «Лиса и зайцы», «День и ночь», «Чай, чай выручай», «Воробьи-вороны», «Казачьи- разбойники», «Волк во рву», «Перестрелка». Комплексы физкультминуток. Ходьба с различными положениями рук и ног. Комплексы упражнений без предметов, с обручами, с гимнастическими палками, на развитие правильной осанки, на развитие гибкости, равновесия, на гимнастических скамейках.	Текущий
64.	О.Р.У. на развитие координации. Подвижная игра: «Чай, чай выручай»				Текущий
65.	О.Р.У. в движении. Подвижная игра: «Воробьи-вороны»				Учетный
66.	О.Р.У. на развитие равновесия. Подвижная игра: «Казачьи- разбойники»				Текущий
67.	Физкультминутка. Органы дыхания.				Учетный
68.	О.Р.У. на развитие равновесия. Подвижная игра: «Волк во рву»				Текущий
69.	О.Р.У. со скакалками. Эстафеты.				Текущий
70.	О.Р.У. на развитие гибкости. Подвижная игра: «Перестрелка»				Учетный
71.	О.Р.У. для формирования правильной осанки. Органы пищеварения.				Учетный
72.	О.Р.У. для формирования правильной осанки. Ходьба с различными положениями рук.				Текущий
73.	О.Р.У. для формирования правильной осанки.			Учетный	

	Пища и питательные вещества.			3*10м, 4* 9 м. Бег 30 м, 60м	
74.	Оздоровительно-корректирующие упражнения			Выполнять упражнения для развития мышц плечевого пояса, для формирования правильной осанки, для укрепления мышц стоп и голеностопа.	Текущий
75.	О.Р.У. для развития мышц плечевого пояса			Техника передачи эстафетной палочки.	Учетный
76.	О.Р.У. для развития мышц плечевого пояса			Техника метания мяча на дальность и в цель.	Текущий
77.	Оздоровительно-корректирующие упражнения			Прыжки на скакалке.	Учетный
78.	О.Р.У. на развитие равновесия. Вода и питьевой режим			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Текущий
79.	О.Р.У. для развития мышц плечевого пояса			Прыжки в длину с места.	Текущий
80.	О.Р.У. на развитие равновесия			Прыжки в длину с разбега.	Учетный
81.	О.Р.У. на развитие равновесия			Комплексы упражнений без предметов, на месте и в движении, с обручами, со скакалками на гимнастических ковриках, на гимн. скамейке и др.	Текущий
82.	Оздоровительно-корректирующие упражнения			Овладеть элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	Учетный
83.	броски, метание			Техника передачи эстафетной палочки.	Текущий
84.	броски, метание			Чередование бега и ходьбы.	Текущий
85.	броски, метание			Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря, с преодолением полосы препятствий.	Текущий
86.	О.Р.У. Челночный бег 4*9 м.				Текущий
87.	О.Р.У. со скакалками. Прыжки в длину с разбега				Текущий
88.	О.Р.У. с мячами Прыжки в длину с разбега				Текущий

89.	Оздоровительно-корректирующие упражнения.			Комплексы физкультминуток. Ходьба с различными положениями рук и ног. Тестирование физических качеств.	Учетный
90.	Первая помощь при травмах. Общая физическая подготовка				Текущий
91.	Твои физические способности.				Текущий
92.	О.Р.У. Общая физическая подготовка				Учетный
93.	Физкультминутка. Спортивная одежда и обувь.				Текущий
94.	Оздоровительно-корректирующие упражнения				Текущий
95.	Самоконтроль. Прыжки в длину с места				Учетный
96.	Комплекс О.Р.У. с обручем. Прыжки в длину с места				Учетный
97.	Тренировка ума и характера. Передача эстафетной палочки.				Текущий
98.	Утренняя гимнастика. Челночный бег 4*9 м. Передача эстафетной палочки.				Текущий
99.	Комплекс О.Р.У. в движении. Прыжки на скакалке				Текущий
100.	Комплекс О.Р.У. в движении. Прыжки на скакалке				Текущий
101.	Тестирование физических качеств.				Учетный
102.	Тестирование физических качеств.			Учетный	

4 класс, 102 часа

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса физическая культура.

	Познавательные	Коммуникативные	Регулятивные	Личностные
Базовый уровень	Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты; самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, уметь передавать содержание в сжатом, выборочном или развернутом виде.	Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки; участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом; предвидеть последствия коллективных решений.	Самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать алгоритм его выполнения, корректировать работу по ходу его выполнения, самостоятельно оценивать; определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку.	Освоение личного смысла учения; выбор дальнейшего образовательного маршрута; оценка жизненных ситуаций и поступков с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических ценностей, ценностей гражданина России.

Повышенный	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных ситуаций; рефлексировать способы и условий действий, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; ставить и формулировать проблемы, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.	планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками; проявлять инициативу для сотрудничества в поиске и сборе информации; искать и оценивать альтернативные способы разрешения конфликта, принимать решения и реализовывать его; уметь выражать свои мысли в соответствии с задачами условиями коммуникаций.	Определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата; прогнозировать результат и уровень усвоения знаний, его временных характеристик; контролировать в форме сличения способ действий и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; выделять и осознавать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения, оценивать результаты работы.	Устанавливать связь между целью учебной деятельности и ее мотивом; умение отвечать на вопрос: какое значение и какой смысл имеет для ме
------------	--	---	--	---

№	Тема урока	Дата		Основные виды деятельности	Виды контроля
		План	Факт		
1.	Инструктаж по техники безопасности при занятиях по легкой атлетике. Строевая подготовка			Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Изучают историю возникновения физической культуры и спорта,	Текущий
2.	Строевая подготовка. Челночный бег 10×10. Развитие скоростно-силовых качеств			Современные Олимпийские игры. Изучают основные понятия и команды строевой подготовки,	Текущий

3.	Возникновение физической культуры и спорта. Строевая подготовка.			повороты, перестроения и т.д. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Описывают технику метания мяча в цель, на дальность. Описывают технику бега с низкого и высокого старта, передачу эстафетной палочки, технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику прыжка в длину с места, с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги» Комплексы упражнений без предметов, с предметами, на развитие правильной осанки, на развитие гибкости и др.	Учетный
4.	Комплекс О.Р.У. Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание».				Текущий
5.	Комплекс О.Р.У в движении. Современные Олимпийские игры.				Учетный
6.	Комплекс О.Р.У в движении. Техника низкого старта.				Текущий
7.	Комплекс О.Р.У. Техника бега с высокого старта.				Текущий
8.	Комплекс О.Р.У. Техника бега с высокого и низкого старта.				Учетный
9.	Специально -беговые упражнения легкоатлета. Техника передачи эстафетной палочки.				Учетный
10.	Специально -беговые упражнения легкоатлета. Техника передачи эстафетной палочки.				Текущий
11.	Комплекс О.Р.У. Прыжки в длину с места				Текущий
12.	Комплекс О.Р.У. Прыжки в длину с места				Учетный
13.	ПТБ и страховки на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений .				Текущий

14.	Твой организм. Освоение строевых упражнений.			Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях.	Текущий
15.	Комплекс О.Р.У. на развитие гибкости. Строевая подготовка. Прыжки на скакалке.			<i>Развитие координационных способностей.</i> Описывают технику выполнения акробатических упражнений	Учетный
16.	Основные части тела человека. Техника перекатов.			перкаты, «мост» из положения лежа и стоя, «стойка на лопатках»	Текущий
17.	О.Р.У. на развитие гибкости. Техника выполнения упражнения «мост» из положения лежа и стоя.			Взаимодействовать в парах и группах при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	Текущий
18.	ОРУ на развитие гибкости. Техника выполнения упражнения «стойка на лопатках»			Выявлять ошибки при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Развитие выносливости.	Текущий
19.	О.Р.У. на развитие гибкости. Кувырок вперед, назад.			Выявление работающих групп мышц.	Учетный
20.	Развитие гибкости. Наклоны вперед из положения стоя. Прыжки на скакалке .			Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений	Учетный
21.	Упражнения на гимнастической скамейке.			Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях.	Текущий
22.	О.Р.У. на развитие равновесия. Развитие силовых качеств			Комплексы упражнений для развития гибкости, координации, равновесия.	Текущий
23.	О.Р.У. на развитие гибкости Наклоны вперед из положения сидя			Упражнения на гимнастических ковриках.	Учетный
24.	Развитие гибкости. Наклоны вперед из положения сидя			Прыжки на скакалке. Теоретическая подготовка из уч.	Учетный
25.	Скелет. Упражнения с гимнастической скамейкой.			Тема: Скелет, Мышцы, Осанка. <i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	Текущий

26.	Развитие гибкости. О.Р.У. с мячами			Проявлять качества силы, быстроты и гибкости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. Комплексы упражнений с мячами	Учетный
27.	Мышцы. Физкультминутка				Текущий
28.	Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).				Учетный
29.	Развитие координационных способностей. Упражнения на развитие равновесия.				Текущий
30.	Строевые упражнения. Развитие координационных способностей.				Учетный
31.	Физкультминутка. Осанка человека				
32.	ПТБ на уроках волейбола. Правила игры в волейбол. Стойка игрока.			Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. Основные правила игры. <i>Развитие скоростно-силовых способностей</i> Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, др.), передачи в парах, тройках. Теоретическая подготовка: уметь рассказать и схематически нарисовать следующие элементы волейбола: нижнюю прямую подачу мяча, верхнюю прямую подачу мяча, нападающий удар, передачу мяча сверху двумя руками.	Вводный Фронтальный опрос
33.	Стойка игрока. Техника передвижений в игре волейбол.				Текущий
34.	О.Р.У. со скакалками. Техника передвижений в игре волейбол.				Учетный
35.	О.Р.У. с обручами. Нижняя прямая подача мяча				Текущий
36.	Физкультминутка. Верхняя прямая подача.				Учетный
37.	О.Р.У. Нападающий удар.				Учетный
38.	Физкультминутка. Сердце и кровеносные сосуды.				Текущий
39.	О.Р.У. Передача мяча сверху двумя руками				Текущий

				<p>Правила игры в волейбол. соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p>	
40.	Инструктаж по техники безопасности по баскетболу. О.Р.У. с мячами.			Техника безопасности при занятиях баскетболом. Комплексы упражнений с мячами.	Текущий
41.	Комплекс О.Р.У. с мячами. Стойка игрока.				Учетный
42.	Комплекс О.Р.У. с мячами. Стойка игрока. Перемещение в стойке.			<p>Основные правила игры.</p> <p><i>Развитие скоростно-силовых способностей</i></p>	Текущий
43.	Комплекс О.Р.У. с мячами. Стойка игрока. Перемещение в стойке.			<p>Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий.</p>	Учетный
44.	Комплекс О.Р.У. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.			<p>Теоретическая подготовка: .</p>	Текущий
45.	Комплекс О.Р.У. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.			<p>Правила игры в баскетбол.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p>	Учетный
46.	Комплекс О.Р.У. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча			<p>Закреплять и совершенствовать держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.</p>	Текущий
47.	Комплекс О.Р.У. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча			<p>рукой на месте, в движении с обводкой стоек, с изменением направления.</p> <p>Бросок двумя руками от груди.</p>	Учетный
48.	Органы чувств. Физкультминутки.			Комплекс О.Р.У. с баскетбольными мячами.	Текущий

49.	Комплекс О.Р.У. Правила игры в баскетбол. Индивидуальная защита.			Игра: «Гонка мячей по кругу» Техника игровых действий и приёмов. Овладевать элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Тактика защиты. Тактика нападения. Передачи в парах, тройках, по кругу, со сменой мест и направления. Комбинация «защитник-нападающий»- на месте, в движение, под кольцом; после передачи мяча игроком. Уметь рассказать о видах закаливания, о личной гигиене.	Учетный
50.	Комплекс О.Р.У. Правила игры в баскетбол Индивидуальная защита.				Текущий
51.	Правила игры в баскетбол. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча.				Текущий
52.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.				Учетный
53.	О.Р.У. Нападение быстрым прорывом (3:2).				Текущий
54.	Комплекс О.Р.У. Личная гигиена				Учетный
55.	Комплекс О.Р.У. Тактика нападения				Учетный
56.	Комплекс О.Р.У. Тактика нападения				Текущий
57.	О.Р.У. с мячами. Закаливание.			Учетный	
58.	Инструктаж по ТБ. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках			Инструктаж по техники безопасности на занятиях по подвижным играм. Комплексы упражнений без предметов, с обручами, с гимнастическими палками, на развитие правильной осанки, на развитие гибкости, равновесия, на гимнастических скамейках.	Вводный Фронтальный опрос
59.	О.Р.У. со скакалками Подвижная игра: «Мяч капитану»;				Текущий
60.	О.Р.У. с обручем Подвижная игра: «Передал-садись»				Текущий

61.	О.Р.У. с гимнастической палкой. Подвижная игра: «Лиса и зайцы»				Текущий
62.	Физкультминутка. Мозг и нервная система.				Учетный
63.	О.Р.У. на развитие равновесия. Подвижная игра: «День и ночь»			Объяснять правила и схематически рисовать подвижные игры «Мяч капитану»; «Передал- садись», «Лиса и зайцы», «День и ночь», Чай, чай выручай», «Воробьи-вороны», «Казачьи- разбойники», «Волк во рву», «Перестрелка». Комплексы физкультминуток. Ходьба с различными положениями рук и ног. Комплексы упражнений без предметов, с обручами, с гимнастическими палками, на развитие правильной осанки, на развитие гибкости, равновесия, на гимнастических скамейках.	Текущий
64.	О.Р.У. на развитие координации. Подвижная игра: «Чай, чай выручай»				Текущий
65.	О.Р.У. в движении. Подвижная игра: «Воробьи-вороны»				Учетный
66.	О.Р.У. на развитие равновесия. Подвижная игра: «Казачьи- разбойники»				Текущий
67.	Физкультминутка. Органы дыхания.				Учетный
68.	О.Р.У. на развитие равновесия. Подвижная игра: «Волк во рву»				Текущий
69.	О.Р.У. со скакалками. Эстафеты.				Текущий
70.	О.Р.У. на развитие гибкости. Подвижная игра: «Перестрелка»				Учетный
71.	О.Р.У. для формирования правильной осанки. Органы пищеварения.				Учетный
72.	О.Р.У. для формирования правильной осанки. Ходьба с различными положениями рук.				Текущий
73.	О.Р.У. для формирования правильной осанки.			Учетный	

	Пища и питательные вещества.			3*10м, 4* 9 м. Бег 30 м, 60м	
74.	Оздоровительно-корректирующие упражнения			Выполнять упражнения для развития мышц плечевого пояса, для формирования правильной осанки, для укрепления мышц стоп и голеностопа.	Текущий
75.	О.Р.У. для развития мышц плечевого пояса			Техника передачи эстафетной палочки.	Учетный
76.	О.Р.У. для развития мышц плечевого пояса			Техника метания мяча на дальность и в цель.	Текущий
77.	Оздоровительно-корректирующие упражнения			Прыжки на скакалке.	Учетный
78.	О.Р.У. на развитие равновесия. Вода и питьевой режим			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Текущий
79.	О.Р.У. для развития мышц плечевого пояса			Прыжки в длину с места.	Текущий
80.	О.Р.У. на развитие равновесия			Прыжки в длину с разбега.	Учетный
81.	О.Р.У. на развитие равновесия			Комплексы упражнений без предметов, на месте и в движении, с обручами, со скакалками на гимнастических ковриках, на гимн. скамейке и др.	Текущий
82.	Оздоровительно-корректирующие упражнения			Овладеть элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	Учетный
83.	броски, метание			Техника передачи эстафетной палочки.	Текущий
84.	броски, метание			Чередование бега и ходьбы.	Текущий
85.	броски, метание			Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря, с преодолением полосы препятствий.	Текущий
86.	О.Р.У. Челночный бег 4*9 м.				Текущий
87.	О.Р.У. со скакалками. Прыжки в длину с разбега				Текущий
88.	О.Р.У. с мячами Прыжки в длину с разбега				Текущий

89.	Оздоровительно-корректирующие упражнения.			Комплексы физкультминуток. Ходьба с различными положениями рук и ног. Тестирование физических качеств.	Учетный
90.	Первая помощь при травмах. Общая физическая подготовка				Текущий
91.	Твои физические способности.				Текущий
92.	О.Р.У. Общая физическая подготовка				Учетный
93.	Физкультминутка. Спортивная одежда и обувь.				Текущий
94.	Оздоровительно-корректирующие упражнения				Текущий
95.	Самоконтроль. Прыжки в длину с места				Учетный
96.	Комплекс О.Р.У. с обручем. Прыжки в длину с места				Учетный
97.	Тренировка ума и характера. Передача эстафетной палочки.				Текущий
98.	Утренняя гимнастика. Челночный бег 4*9 м. Передача эстафетной палочки.				Текущий
99.	Комплекс О.Р.У. в движении. Прыжки на скакалке				Текущий
100.	Комплекс О.Р.У. в движении. Прыжки на скакалке				Текущий
101.	Тестирование физических качеств.				Учетный
102.	Тестирование физических качеств.			Учетный	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://resh.edu.ru/>

https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

<https://www.gto.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://uchi.ru> https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm Физическая культура

- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

ВФСК ГТО (gto.ru)