

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Мурманской области

Комитет по образованию администрации г. Мурманска

МБОУ г.Мурманска СОШ №13

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

«Физическая (адаптивная) культура»

для 2-4 классов начального общего образования

Составитель: Закирова Е.В.,  
учитель физической культуры  
1 квалификационной категории

Мурманск, 2023 г.

## Пояснительная записка

**Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура»** для 2,4 классов обучающихся с ОВЗ разработана на основе федеральной адаптированной образовательной программы по физической культуре и федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, а также адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся школы. Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с ОВЗ – это образовательная программа, адаптированная для обучения обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию. Важнейшие задачи образования в начальной школе обучающихся с ОВЗ (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику. Физическая культура совместно с другими предметами решают одну из важных проблем – проблему здоровья ребёнка.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на обучающихся с ОВЗ.

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Задачи на уроках физической культуры в классах с ОВЗ:

- забота об охране и укреплении здоровья детей, закаливание;
- улучшение функций нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхания и др., укрепление опорно-двигательного аппарата;
- комплексная и ранняя диагностика состояния здоровья и показателей психофизического развития детей, изучение их динамики;
- создание необходимых условий для психологической и социальной адаптации;
- разработка содержания коллективных и индивидуальных форм работы по коррекции;
- развитие общей, сенсомоторной и рече-двигательной моторики;
- развитие пространственно-координационных и ритмических способностей;
- формирование умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции;
- обогащение познавательной сферы;
- развитие коммуникативной инициативы и активности;
- построение двигательного режима.

Основной формой проведения уроков с обучающимися является урок-игра.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе обучающихся с ОВЗ является освоение основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности

(компетенции) выражаются в результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

## II. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В течение учебного года проводится оценивание уровня физической подготовленности обучающихся, содержание которого включает учебные задания, предлагаемые в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и настоящей рабочей программой (см. табл. 1).

Таблица 1

### Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет Контрольные нормативы (тестирование) для учащихся 1-4 классов

Кон-ные упр-ния	Двиг-ные способности	Возраст	Мальчики			Девочки		
			3	4	5	3	4	5
		7	100	115	127	85	110	120
<b>Прыжок</b>		8	110	125	140	90	120	132
<b>в длину</b>		9	120	140	152	110	132	142
<b>с места</b>	<b>Скоростно-</b>	10	130	152	163	120	142	152
	<b>силовые</b>	7	11	13	14	10	12	13
<b>Подъем</b>	<b>способности</b>	8	12	14	15	11	13	14
<b>туловища</b>		9	13	15	16	12	14	15
		10	14	16	17	13	15	16
		7	11,2-10,9	10,8-10,3	10,2-9,9	11,7-11,4	11,3-10,6	10,5-10,2
<b>Чел.бег</b>	<b>Коорд-ные</b>	8	10,4-10,1	10,0-9,5	9,4-9,1	11,2-10,8	10,7-10,1	10,0-9,7
<b>3*10м</b>	<b>способности</b>	9	10,2-10,0	9,9-9,3	9,2-8,8	10,8-10,2	10,3-9,7	9,6-9,3
		10	9,9-9,6	9,5-9,0	8,9-8,6	10,4-10,1	10,0-9,5	9,4-9,1
		7	1	3	4	2	4	6
<b>Наклон</b>	<b>Гибкость</b>	8	1	3	5	2	4	7
<b>вперед</b>		9	2	4	6	2	5	8
		10	2	4	7	3	6	9
		7	5	10	13	3	6	8
<b>Отжим.</b>	<b>Силовые</b>	8	6	13	15	3	7	9
	<b>способности</b>	9	7	14	17	4	8	10
		10	8	15	19	4	9	11
		7	1	3	4	2	8	12
<b>Подтяг.</b>		8	1	3	4	3	10	14

		9	1	4	5	3	11	16
		10	1	4	5	4	13	18
Бег 30м	Скор-ные способности	9	>6,8	6,7-5,7	5,6-5,1	>7,0	6,9-6,0	5,9-5,3
		10	>6,6	6,5-5,6	5,5-5,1	>6,6	6,5-5,6	5,5-5,2
Метание мяча на дальность	Скор. сил. способности	8	16	21	23	6	10	13
		9	18	23	25	8	12	15
		10	20	25	27	10	14	17
		7-30сек.	24	36	42	30	42	48
Скакалка	Вын-сть	8-30сек	48	58	68	50	60	70
		9-30сек	52	62	72	58	68	78
		10-30сек	56	68	80	65	75	85

### Знания о физической культуре.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость и различать их между собой);

- организовывать места занятий физическими упражнениями, подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### Способы физкультурной деятельности.

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование.**

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств, готовиться к выполнению норм ГТО;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладине, гимнастической скамейке);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча различного веса);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам.

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

Согласно учебному плану образовательного учреждения на изучение физической культуры в начальной школе отводится 396 часов. Из них 12ч. – на раздел «Знания о физической культуре», 12ч. – на раздел «Способы физкультурной деятельности» и 372ч. – на раздел «Физическое совершенствование» В соответствии с Постановлением главного государственного врача РФ от 29.12.2010 года № 189 об утверждении Сан Пина 2.4.2.2821-10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучающихся в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 года № 19993) в первых классах в сентябре – октябре соблюдается ступенчатый режим обучения. На этот период программа сокращается на 9 часов, поэтому общий объем учебного времени за год в 1-ом классе составляет 90 часов. Во-вторых – четвертых классах общий объем учебного времени составляет – 102 часа.

## Примерное распределение программного материала

Разделы программы	2 класс	4 класс
<b>Физическое совершенствование -204ч.</b>	<b>102ч.</b>	<b>102ч.</b>
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	-	-
2. Спортивно-оздоровительная деятельность	-	-
3. Гимнастика с основами акробатики - 42ч.	21ч.	21ч.
4. Легкая атлетика- 51ч.	27ч.	24ч.
5. Подвижные и спортивные игры – 71ч.	34ч.	37ч.
6. Лыжная подготовка – 40ч.	20ч.	20ч.

### 2 класс

#### **Знания о физической культуре(В процессе урока)**

**Физическая культура.** Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. История развития физической культуры и первых соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО.

**Физические упражнения.** Представление о физических качествах. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

#### **Способы физкультурной деятельности(В процессе урока)**

**Самостоятельные занятия.** Режим дня и его планирование. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Составление и соблюдение режима дня и правил личной гигиены. Выполнение простейших закаливающих процедур.

#### **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.**

Измерение показателей физического развития. Измерение длины и массы тела.

#### **Самостоятельные игры и развлечения.** Игры и развлечения в зимнее и летнее время года.

Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.

#### **Физическое совершенствование(В процессе урока)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность(102ч.)**

**Гимнастика с основами акробатики (21ч.).** Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатика. *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырок вперед.

*Акробатическая комбинация из изученных элементов.*

*Упражнения в равновесии.*

Снарядная гимнастика. *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, подтягивание.

*Опорный прыжок:* перелезание через гимнастического коня.

Прикладная гимнастика. *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика (27ч.).** Беговая подготовка. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Равномерный бег до 6 мин

Прыжковая подготовка. *Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (с места и с разбега); прыжки через скакалку, прыжки в высоту.

Метание малого мяча. *Метание:* малого мяча в цель и на дальность.

**Подвижные и спортивные игры (34ч.).** Подвижные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Спортивные игры. *На материале спортивных игр.*

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.

**Лыжная подготовка(20ч.)** Передвижение способами скольжения, ступающий шаг, повороты на месте, прохождение дистанций.

#### 4 класс

**Знания о физической культуре(В процессе урока)**

**Физическая культура.** Понятие о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народов. История развития физической культуры в России в XVII- XIX веках, роль и значение для подготовки солдат русской армии. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО.

**Физические упражнения** . Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физической деятельности(В процессе урока)**

**Самостоятельные занятия.** Комплексы упражнений для развития физических качеств. Составление комплексов ОРУ для развития основных физических качеств.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений. Первая помощь при травмах. Измерение показателей физических качеств, частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Выполнение простейших приемов оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Народные подвижные игры. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование(В процессе урока)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность(102ч.)**

**Гимнастика с основами акробатики (21ч).** Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатика. **Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырок вперед.

**Акробатическая комбинация из изученных элементов.**

**Упражнения в равновесии.**

Снарядная гимнастика. **Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, подтягивание.

**Опорный прыжок:** с разбега через гимнастического козла.

Прикладная гимнастика. **Гимнастические упражнения прикладного характера.** Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика (24ч).** Беговая подготовка. **Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Равномерный бег до 6 мин

Прыжковая подготовка. **Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (с места и с разбега); прыжки через скакалку, прыжки в высоту.

Метание малого мяча. **Метание:** малого мяча в цель и на дальность.

**Подвижные и спортивные игры (37ч).** Подвижные игры. **На материале гимнастики с основами акробатики:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

**На материале лёгкой атлетики:** прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Спортивные игры. *На материале спортивных игр.*

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

**Волейбол:** подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.

**Лыжная подготовка(20ч.)** Передвижение способами скольжения, ступающий шаг, повороты на месте, прохождение дистанций.

#### IV. Тематическое планирование.

##### 2 класс (102ч.)

№п/п	Тема урока	Кол-во часов
<i>Раздел 1. Знания о физической культуре.</i>		
1.1	<b>Физическая культура.</b> Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	<b>В процессе урока</b>
1.2	<b>Из истории физической культуры.</b> Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. История развития физической культуры и первых соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО.	<b>В процессе урока</b>
1.3	<b>Физические упражнения.</b> Представление о физических качествах. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.	<b>В процессе урока</b>
<i>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности.</i>		
2.1	<b>Самостоятельные занятия.</b> Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки, комплексов упражнений для формирования правильной осанки.	<b>В процессе урока</b>
2.2	<b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</b> Измерение показателей физического развития. Измерение длины и массы тела.	<b>В процессе урока</b>
2.3	<b>Самостоятельные игры и развлечения.</b> Игры и развлечения в зимнее и летнее время года. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.	<b>В процессе урока</b>

<b>Раздел 3. Физическое совершенствование.</b>		
3.1	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки.	<b>В</b> <b>процессе</b> <b>урока</b>
3.2	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность -102ч.</b>	
3.2.1	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. <b>Акробатика. Акробатические упражнения.</b> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырок вперед. <b>Акробатическая комбинация из изученных элементов.</b> <b>Упражнения в равновесии.</b> Снарядная гимнастика. <b>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</b> висы, подтягивание. <b>Опорный прыжок:</b> перелезание через гимнастического коня. Прикладная гимнастика. <b>Гимнастические упражнения прикладного характера.</b> Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.	<b>21ч.</b>
3.2.2	<b>Легкая атлетика.</b> Беговая подготовка. <b>Беговые упражнения:</b> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 6 мин Прыжковая подготовка. <b>Прыжковые упражнения:</b> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (с места и с разбега); прыжки через скакалку, прыжки в высоту. Метание малого мяча. <b>Метание:</b> малого мяча в цель и на дальность.	<b>27ч.</b>
3.2.3	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Подвижные игры. <b>На материале гимнастики с основами акробатики:</b> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. <b>На материале лёгкой атлетики:</b> прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Спортивные игры. <b>На материале спортивных игр.</b> <b>Баскетбол:</b> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. <b>Волейбол:</b> подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.	<b>34ч.</b>
3.2.4	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>20ч.</b>

<b>Итого:</b>		<b>102ч.</b>
<b>4 класс (102ч.)</b>		
<b>№п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b><i>Раздел 1. Знания о физической культуре.</i></b>		
<b>1.1</b>	<b>Физическая культура.</b> Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	<b>В процессе урока</b>
<b>1.2</b>	<b>Из истории физической культуры.</b> Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народов. История развития физической культуры в России в XVII- XIX веках, роль и значение для подготовки солдат русской армии. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО.	<b>В процессе урока</b>
<b>1.3</b>	<b>Физические упражнения.</b> Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	<b>В процессе урока</b>
<b><i>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности.</i></b>		
<b>2.1</b>	<b>Самостоятельные занятия.</b> Комплексы упражнений для развития физических качеств. Составление комплексов ОРУ для развития основных физических качеств.	<b>В процессе урока</b>
<b>2.2</b>	<b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</b> Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений. Первая помощь при травмах. Измерение показателей физических качеств, частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Выполнение простейших приемов оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.	<b>В процессе урока</b>
<b>2.3</b>	<b>Самостоятельные игры и развлечения.</b> Подвижные игры с элементами спортивных игр. Народные подвижные игры. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	<b>В процессе урока</b>
<b><i>Раздел 3. Физическое совершенствование.</i></b>		
<b>3.1</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Оздоровительные формы занятий. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	<b>В процессе</b>

		урока
3.2	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность -102ч.</b>	
3.2.1	<p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатика. <b>Акробатические упражнения.</b> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырок вперед.</p> <p><b>Акробатическая комбинация из изученных элементов.</b></p> <p><b>Упражнения в равновесии.</b></p> <p>Снарядная гимнастика. <b>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</b> висы, подтягивание.</p> <p><b>Опорный прыжок:</b> с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Прикладная гимнастика. <b>Гимнастические упражнения прикладного характера.</b> Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.</p>	21ч.
3.2.2	<p><b>Легкая атлетика.</b> Беговая подготовка. <b>Беговые упражнения:</b> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 6 мин</p> <p>Прыжковая подготовка. <b>Прыжковые упражнения:</b> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (с места и с разбега); прыжки через скакалку, прыжки в высоту.</p> <p>Метание малого мяча. <b>Метание:</b> малого мяча в цель и на дальность.</p>	24ч.
3.2.3	<p><b>Подвижные и спортивные игры.</b> Подвижные игры. <b>На материале гимнастики с основами акробатики:</b> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><b>На материале лёгкой атлетики:</b> прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Спортивные игры. <b>На материале спортивных игр.</b></p> <p><b>Баскетбол:</b> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><b>Волейбол:</b> подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.</p>	37ч.
3.2.4	<b>Лыжная подготовка.</b>	20ч.
<b>Итого:</b>		<b>102ч.</b>

## У.Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры во 2 классе

УПРУЗ – урок постановки и решения учебной задачи

УК – урок контроля

УО – урок оценки

КУ – комбинированный урок

№ п/п	Дата	Тема урока	Тип урока	Развитие физических качеств	Элементы содержания	Вид контроля	Универсальные Учебные Действия
	2Г						
I четверть (27 часов)							
1.		<u>Лёгкая атлетика.</u> ИОТ-018, 2009 г. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м).	УПРУЗ	Развитие координации.	ОРУ. Правила безопасности при занятии лёгкой атлетикой. Значение бега для здоровья человека. Техника ходьбы с преодолением препятствий. Выбор темпа бега.	Текущий	наблюдения за своим физическим состоянием
2.		<u>Лёгкая атлетика.</u> ИОТ-018, 2009 г. Строевые упражнения. Чередование ходьбы с бегом. Прыжки с поворотом на 180.	УПРУЗ	Развитие скоростных качеств	ОРУ. Понятия короткая и длинная дистанция. Построения и перестроения. Повороты. Чередование ходьбы (100 м) с бегом (50 м). Техника выполнения прыжков с поворотом на 180.	Текущий	наблюдения за своим физическим состоянием
3.		<u>Лёгкая атлетика.</u> ИОТ-018, 2009 г. Челночный бег 3x10м. Прыжки на одной, на двух ногах с продвижением.	УПРУЗ	Развитие координации.	ОРУ. Значение бега для здоровья человека. Техника выполнения прыжков на одной, на двух ногах с продвижением. Техника	Текущий	наблюдения за своим физическим состоянием

					челночного бега.		
4.		<u>Лёгкая атлетика.</u> ИОТ-018, 2009 г. Челночный бег 3x10м. Прыжок в длину с места, с разбега 3-5 шагов.	УК	Развитие координации	ОРУ. Бег с изменением направления. Техника выполнения прыжка в длину с места, с разбега 3-5 шагов.	Учёт по челночному бегу 3x10 метров.	наблюдения за показателями основных физических качеств
5.		<u>Лёгкая атлетика.</u> ИОТ-018, 2009 г. Бег с ускорением (30 м). Прыжок с высоты 40 см. Эстафета с препятствиями.	УПРУЗ	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ. Разновидности ходьбы. Выбор темпа бега. Техника выполнения прыжка с высоты 40 см.	Текущий	самоконтроль
6.		<u>Лёгкая атлетика.</u> ИОТ-018, 2009 г. Чередование ходьбы с бегом. Прыжок в длину с места.	КУ	Развитие выносливости.	ОРУ. Чередование ходьбы (100 м) с бегом (50 м). Техника выполнения прыжка в длину с места.	Текущий	самоконтроль
7.		<u>Лёгкая атлетика.</u> ИОТ-018, 2009 г. Равномерный бег (3 мин). Прыжок в длину с места. Метание набивного мяча.	УК	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ. Выбор темпа бега. Техника выполнения прыжка в длину с места. Техника метания набивного мяча.	Учёт по прыжкам в длину с места.	наблюдения за показателями основных физических качеств
8.		<u>Лёгкая атлетика.</u> ИОТ-018, 2009 г. Бег с ускорением (60 м). Метание набивного мяча. Метание малого мяча в цель.	УПРУЗ	Развитие выносливости.	ОРУ. Понятие скорости бега. Выбор темпа бега. Техника метания набивного мяча. Техника метания малого мяча в цель (2x2м) с расстояния 4-5м.	Текущий	самоконтроль
9.		<u>Лёгкая атлетика.</u>	УК	Развитие	Понятие короткой и длинной	Учёт по	наблюдения за

		ИОТ-018, 2009 г. Бег 30 м. Метание малого мяча в цель. Эстафета с предметами.		выносливости.	дистанции. Выбор темпа бега. Техника метания малого мяча в цель (2х2м) с расстояния 4-5м.	бегу на скорость 30 м	показателями основных физических качеств
10.		<u>Лёгкая атлетика.</u>	УПРУЗ	Развитие скоростно-силовых качеств.	Понятия темпа, скорости и направления бега. Выбор темпа бега. Техника метания малого мяча в цель и на дальность.	Текущий	наблюдения за своим физическим состоянием,
		ИОТ-018, 2009 г. Равномерный бег (3 мин). Метание малого мяча в цель и на дальность.					
11.		<u>Лёгкая атлетика.</u>	УК	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ. Выбор темпа бега. Техника метания малого мяча на дальность. Техника прыжков через короткую скакалку.	Учёт по метанию малого мяча на дальность	наблюдения за показателями основных физических качеств
		ИОТ-018, 2009 г. Метание малого мяча на дальность. Прыжки через короткую скакалку.					
12.		<u>Лёгкая атлетика.</u>	УО	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ. Понятия темпа, скорости и направления бега. Выбор темпа бега. Техника выполнения прыжков через качающуюся скакалку.	Текущий	наблюдения за своим физическим состоянием
		ИОТ-018, 2009 г. Бег с изменением темпа, скорости, направления. Прыжки через качающуюся скакалку.					
13.		<u>Подвижные игры.</u>	УПРУЗ	Развитие скоростных качеств.	ОРУ. Правила техники безопасности при занятии спортивными играми. Построения и перестроения. Распределение ролей в игре.	Текущий	распределение функций и ролей в игре
		ИОТ – 020, 2009 г. Построение в колонну и в шеренгу. Игры: «К своим флажкам», «Два Мороза».					
14.		<u>Подвижные игры.</u>	КУ	Развитие скоростных качеств.	ОРУ. Понятия темпа, скорости и направления бега. Выбор темпа бега. Распределение ролей в игре.	Текущий	распределение функций и ролей в игре
		ИОТ – 020, 2009 г. Игры: «К своим флажкам», «Два Мороза». Круговая эстафета.					

15.		<u>Подвижные игры.</u>	УПРУЗ	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ. Повороты «направо», «налево». Понятия темпа, скорости и направления бега. Выбор темпа бега. Распределение ролей в игре.	Текущий	распределение функций и ролей в игре
		ИОТ – 020, 2009 г. Бег с изменением темпа и направления. Игры «Два Мороза», «Пятнашки».					
16.		<u>Подвижные игры.</u>	УПРУЗ	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ. Понятия темпа, скорости и направления бега. Выбор темпа бега. Распределение ролей в игре.	Текущий	распределение функций и ролей в игре
		ИОТ – 020, 2009 г. Ходьба с изменением направления движения. Игры «Два Мороза», «Пятнашки».					
17.		<u>Подвижные игры.</u>	КУ	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ. Влияние физических упражнений на здоровье и развитие человека. Понятия длинная и короткая дистанция. Выбор темпа бега. Распределение ролей в игре.	Текущий	распределение функций и ролей в игре
		ИОТ – 020, 2009 г. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игры «Пятнашки», «Зайцы в огороде».					
18.		<u>Подвижные игры.</u>	УО	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ. Понятия темпа бега, равномерного бега. Нахождение наиболее эффективного способа выполнения задания. Распределение ролей в игре.	Текущий	определение наиболее эффективных способов достижения результата
		ИОТ – 020, 2009 г. Равномерный бег (3 мин). Игры «Пятнашки», «Зайцы в огороде».					
19.		<u>Подвижные игры.</u>	УПРУЗ	Развитие скоростно-силовых	ОРУ в движении. Нахождение наиболее эффективного способа выполнения задания.	Текущий	определение наиболее
		ИОТ – 020, 2009 г. Ходьба с					

		изменением направления движения. Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки».		качеств.	Распределение ролей в игре.		эффективных способов достижения результата
20.		<u>Подвижные игры.</u> ИОТ – 020, 2009 г. Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки». Эстафета с мячом.	УПРУЗ	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ в движении. Правила проведения соревнований в беге, прыжках. Нахождение наиболее эффективного способа выполнения задания. Распределение ролей в игре.	Текущий	распределение функций и ролей в игре
21.		<u>Подвижные игры.</u> ИОТ – 020, 2009 г. Чередование бега и ходьбы. Игры: «Прыгающие воробушки», «Точный расчёт».	УПРУЗ	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ в движении. ОРУ с позами животных. Понятия темпа, скорости и направления бега. Выбор темпа бега. Распределение ролей в игре	Текущий	распределение функций и ролей в игре
22.		<u>Подвижные игры.</u> ИОТ – 020, 2009 г. Игры: «Прыгающие воробушки», «Точный расчёт». Эстафета с предметами.	УПРУЗ	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ в движении. Правила проведения соревнований в беге, прыжках. Нахождение наиболее эффективного способа выполнения задания. Распределение ролей в игре.	Текущий	распределение функций и ролей в игре
23.		<u>Подвижные игры.</u> ИОТ – 020, 2009 г. Прыжки через короткую скакалку. Игры: «Точный расчёт», «Лисы и куры».	УПРУЗ	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ в движении. Правила предупреждения травматизма. Техника прыжков через короткую скакалку. Распределение ролей в игре.	Текущий	определение наиболее эффективных способов достижения

							результата
24.		<u>Подвижные игры.</u>	КУ	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ в движении. Беговые упражнения. Нахождение наиболее эффективного способа выполнения задания. Распределение ролей в игре.	Текущий	распределение функций и ролей в игре
		ИОТ – 020, 2009 г. Игры: «Точный расчёт», «Лисы и куры». Эстафета с мячом.					
25.		<u>Подвижные игры.</u>	УПРУЗ	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ в движении. ОРУ с позами птиц. Нахождение наиболее эффективного способа выполнения задания.	Текущий	распределение функций и ролей в игре
		ИОТ – 020, 2009 г. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением. Игры: «Лисы и куры», «Мяч соседу».					
26.		<u>Подвижные игры.</u>	УО	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ в движении. Правила изученных подвижных игр. Понятия темпа, скорости и направления бега. Выбор темпа бега. Распределение ролей в игре.	Текущий	осуществление взаимного контроля в совместной деятельности
		ИОТ – 020, 2009 г. Равномерный бег (3 мин). Игры: «Лисы и куры», «Мяч соседу». Круговая эстафета.					
27.		<u>Подвижные игры.</u>	КУ	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ в движении ОРУ с позами спортсменов. Нахождение наиболее эффективного способа выполнения задания. Распределение ролей в игре.	Текущий	осуществление взаимного контроля в совместной деятельности
		ИОТ – 020, 2009 г. Игра «Мяч соседу». Эстафета с преодолением полосы препятствий.					
II четверть (21 час)							
28.		<u>Гимнастика.</u>	УПРУЗ	Развитие координации.	ОРУ. Правила техники безопасности при занятии гимнастикой. Передвижение в колонне по указанным	Текущий	наблюдения за показателями основных
		ИОТ -015, 2009 г. Передвижение в колонне по одному по указанным					

		ориентирам. Лазание по гимнастической стенке.			ориентирам. Техника лазания по гимнастической стенке.		физических качеств
29.		<u>Гимнастика.</u>	УПРУЗ	Развитие координации.	ОРУ. Правила техники безопасности при занятии гимнастикой. Изученные строевые упражнения. Техника лазания по гимнастической стенке.	Текущий	наблюдения за показателями основных физических качеств
		ИОТ -015, 2009 г. Размыкание и смыкание приставными шагами. Лазание по гимнастической стенке.					
30.		<u>Гимнастика.</u>	УПРУЗ	Развитие координации.	Названия основных гимнастических снарядов. Построения и перестроения. Техника лазания по гимнастической стенке.	Текущий	наблюдения за показателями основных физических качеств
		ИОТ -015, 2009 г. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Лазание по гимнастической стенке.					
31.		<u>Гимнастика.</u>	КУ	Развитие координации.	ОРУ. Правила техники безопасности при занятии гимнастикой. Построения и перестроения. Техника ходьбы по гимнастической скамейке.	Текущий	наблюдения за показателями основных физических качеств
		ИОТ -015, 2009 г. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Ходьба по гимнастической скамейке.					
32.		<u>Гимнастика.</u>	УПРУЗ	Развитие координации.	ОРУ в движении. Названия основных гимнастических снарядов. Техника ходьбы по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Распределение ролей в игре.	Текущий	наблюдения за показателями основных физических качеств
		ИОТ -015, 2009 г. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивания через мячи. Игра «Змейка».					
33.		<u>Гимнастика.</u>	КУ	Развитие координации.	ОРУ в движении. Названия основных гимнастических снарядов. Техника лазания по	Текущий	самоконтроль
		ИОТ -015, 2009 г. Стойка на двух и					

		одной ногой на бревне. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев.		Развитие силовых качеств.	наклонной гимнастической скамейке в упоре присев.		
34.		<u>Гимнастика.</u> ИОТ -015, 2009 г. Наклон вперёд из положения «сидя». Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	УО	Развитие силовых качеств.	ОРУ в движении. Знать названия основных гимнастических снарядов. Техника наклона вперёд из положения «сидя». Техника лазания по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев.	Текущий	самоконтроль
35.		<u>Гимнастика.</u> ИОТ -015, 2009 г. Наклон вперед из положения «сидя». Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.	УК	Развитие силовых качеств.	ОРУ в движении. Техника наклона вперёд из положения «сидя». Техника лазания по наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях.	Учёт по наклону вперёд из положения сидя.	самоконтроль
36.		<u>Гимнастика.</u> ИОТ -015, 2009 г. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка».	УПРУЗ	Развитие координации.	ОРУ с предметами. Названия основных гимнастических снарядов. Техника лазания по наклонной гимнастической скамейке стоя на коленях и лежа на животе. Распределение ролей в игре.	Текущий	применение на практике и в жизни знаний, умений и навыков.
37.		<u>Гимнастика.</u> ИОТ -015, 2009 г. Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке.	УПРУЗ	Развитие силовых качеств.	ОРУ с предметами. Упражнения на равновесие. Техника выполнения подтягивания, лежа на животе по гимнастической скамейке.	Текущий	планирование, контроль и оценивание учебных действий в соответствии с

							поставленной задачей
38.		<u>Гимнастика.</u>	УПРУЗ	Развитие силовых качеств.	ОРУ с предметами. Названия основных гимнастических снарядов. Упражнения на равновесие. Техника выполнения подтягивания, лежа на животе по гимнастической скамейке.	Текущий	планирование, контроль и оценивание учебных действий в соответствии с поставленной задачей
		ИОТ -015, 2009 г. Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке.					
39.		<u>Гимнастика.</u>	КУ	Развитие координации.	ОРУ с предметами. Техника выполнения перекатов в группировке, лежа на животе. Распределение ролей в игре.	Текущий	применение на практике и в жизни знаний, умений и навыков.
		ИОТ -015, 2009 г. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка».					
40.		<u>Гимнастика.</u>	УО	Развитие координации.	ОРУ с предметами. Техника выполнения перелезания через гимнастического коня. Техника выполнения перекатов в группировке из упора стоя на коленях.	Текущий	планирование, контроль и оценивание учебных действий в соответствии с поставленной задачей
		ИОТ -015, 2009 г. Перелезание через гимнастического коня. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.					
41.		<u>Гимнастика.</u>	УПРУЗ	Развитие координации.	ОРУ с предметами. Названия основных гимнастических снарядов. Техника выполнения перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Техника выполнения кувырка вперёд.	Текущий	самоконтроль
		ИОТ -015, 2009 г. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд.					

42.		<u>Гимнастика.</u>	УПРУЗ	Развитие координации.	ОРУ с предметами. Названия основных гимнастических снарядов. Техника выполнения кувырка вперёд, стойки на лопатках. Распределение ролей в игре.	Текущий	применение на практике и в жизни знаний, умений и навыков.
		ИОТ -015, 2009 г. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Перестрелка».					
43.		<u>Гимнастика.</u>	УПРУЗ	Развитие координации.	ОРУ с предметами. Техника выполнения кувырка в сторону, стойки на лопатках. Техника выполнения переката вперёд в упор присев.	Текущий	планирование, контроль и оценивание учебных действий в соответствии с поставленной задачей
		ИОТ -015, 2009 г. Стойка на лопатках. Перекат вперёд в упор присев. Кувырок в сторону.					
44.		<u>Гимнастика.</u>	УПРУЗ	Развитие координации.	ОРУ с предметами. Названия основных гимнастических снарядов. Техника выполнения кувырка в сторону, переката вперёд в упор присев.	Текущий	планирование, контроль и оценивание учебных действий в соответствии с поставленной задачей
		ИОТ -015, 2009 г. Стойка на лопатках. Перекат вперёд в упор присев. Кувырок в сторону.					
45.		<u>Гимнастика.</u>	УПРУЗ	Развитие силовых качеств.	ОРУ с предметами. Названия основных гимнастических снарядов. Упражнения на гимнастической скамейке. Техника выполнения висов стоя, лёжа. Распределение ролей в игре.	Текущий	применение на практике и в жизни знаний, умений и навыков.
		ИОТ -015, 2009 г. Упражнения на гимнастической скамейке. Вис стоя, лежа. Игра «Перестрелка».					

46.		<u>Гимнастика.</u>	УО	Развитие силовых качеств.	ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Техника выполнения висов стоя, лёжа, на согнутых руках.	Текущий	планирование, контроль и оценивание учебных действий в соответствии с поставленной задачей
		ИОТ -015, 2009 г. Упражнения на гимнастической скамейке. Вис стоя, лёжа. Вис на согнутых руках.					
47.		<u>Гимнастика.</u>	УК	Развитие силовых качеств.	ОРУ с предметами. Знать названия основных гимнастических снарядов. Техника выполнения подтягивания в висе. Выполнение изученных акробатических упражнений.	Учёт по подтягиванию на низкой перекладине из виса лежа	наблюдения за показателями основных физических качеств
		ИОТ -015, 2009 г. Вис стоя, лежа. Подтягивание в висе. Акробатическая комбинация.					
48		<u>Гимнастика.</u>	КУ	Развитие координации.	ОРУ с предметами. Названия основных гимнастических снарядов. Выполнение изученных акробатических упражнений.	Текущий	применение на практике и в жизни знаний, умений и навыков.
		ИОТ -015, 2009 г. Акробатическая комбинация. Эстафета с преодолением полосы препятствий.					
III четверть (30 часов)							
49.		<u>Подвижные игры.</u>	УПРУЗ	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ. Правила техники безопасности при занятии спортивными играми. Понятие равномерного бега. Выбор темпа бега. Распределение ролей в игре.	Текущий	распределение функций и ролей в игре
		ИОТ – 020, 2009 г. Равномерный бег (до 4 мин). Игры «К своим флажкам», «Пятнашки».					
50.		<u>Подвижные игры.</u>	УПРУЗ	Развитие	ОРУ. Построения и	Текущий	распределение

		ИОТ – 020, 2009 г. Игры «К своим флажкам», «Пятнашки». Эстафета с предметами.		скоростно-силовых качеств.	перестроения. Правила техники безопасности при занятии спортивными играми. Правила соревнований в беге, в прыжках.		функций и ролей в игре
51.		<u>Подвижные игры.</u>	КУ	Развитие скоростно-силовых качеств.	Понятия темпа, скорости и направления бега. Выбор темпа бега. Распределение ролей в игре.	Текущий	распределение функций и ролей в игре
		ИОТ – 020, 2009 г. Равномерный бег (до 4 мин). Игры: «Пятнашки», «Третий лишний».					
52.		<u>Подвижные игры.</u>	УО	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ. Беговые упражнения. Правила изученных подвижных игр. Выбор темпа бега. Распределение ролей в игре. Правила соревнований в беге, в прыжках.	Текущий	осуществление взаимного контроля в совместной деятельности
		ИОТ – 020, 2009 г. Игры: «Пятнашки», «Третий лишний». Круговая эстафета.					
53.		<u>Подвижные игры.</u>	КУ	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ. Равномерный бег (до 4мин). Прыжковые упражнения. Правила изученных подвижных игр. Правила соревнований в беге, в прыжках.	Текущий	применение на практике и в жизни знаний, умений и навыков.
		ИОТ – 020, 2009 г. Игры «Третий лишний», «Мяч соседу». Эстафета с прыжками.					
54.		<u>Подвижные игры.</u>	УПРУЗ	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ. Правила изученных подвижных игр. Выбор темпа бега. Распределение ролей в игре. Взаимоконтроль.	Текущий	применение на практике и в жизни знаний, умений и навыков.
		ИОТ – 020, 2009 г. Упражнения на равновесие. Игры «Третий лишний», «Мяч соседу».					
55.		<u>Лыжная подготовка.</u>	УПРУЗ	Развитие	Правила техники безопасности	Текущий	планирование,

		ИОТ - 069, 2009 г. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Передвижение ступающим шагом без палок.		координации	при занятии лыжной подготовкой. Правила переноски лыж. Техника выполнения ступающего шага.		контроль и оценивание учебных действий в соответствии с поставленной задачей
56.		<u>Лыжная подготовка.</u>	УПРУЗ	Развитие координации	Правила техники безопасности при занятии лыжной подготовкой. Температурный режим. Правила переноски лыж. Техника передвижения ступающим шагом.	Текущий	планирование, контроль и оценивание учебных действий в соответствии с поставленной задачей
		ИОТ - 069, 2009 г. Температурный режим. Передвижение ступающим шагом без палок.					
57.		<u>Лыжная подготовка.</u>	УПРУЗ	Развитие координации	Правила техники безопасности при занятии лыжной подготовкой. Техника передвижения ступающим шагом. Выполнение поворотов переступанием вокруг пяток.	Текущий	планирование, контроль и оценивание учебных действий в соответствии с поставленной задачей
		ИОТ - 069, 2009 г. Передвижение ступающим шагом без палок. Повороты переступанием.					
58.		<u>Лыжная подготовка.</u>	КУ	Развитие координации	Техника передвижения ступающим шагом без палок и с палками. Выполнение поворотов переступанием вокруг пяток. Правила спортивных соревнований.	Текущий	планирование, контроль и оценивание учебных действий в соответствии с поставленной задачей
		ИОТ - 069, 2009 г. Передвижение ступающим шагом без палок и с палками. Лыжные эстафеты с поворотами.					
59.		<u>Лыжная подготовка.</u>	УПРУЗ	Развитие	Техника передвижения	Текущий	наблюдения за

		ИОТ - 069, 2009 г. Передвижение скользящим шагом без палок. Повороты переступанием.		координации Развитие скоростно-силовых качеств.	скользящим шагом без палок Выполнение поворотов переступанием вокруг пяток.		показателями основных физических качеств
60.		<u>Лыжная подготовка.</u>	УПРУЗ	Развитие координации Развитие скоростно-силовых качеств.	Техника передвижения скользящим шагом без палок Выполнение поворотов переступанием вокруг пяток. Техника выполнения подъёма на склон «лесенкой», спуска со склона в низкой стойке без палок.	Текущий	наблюдения за показателями основных физических качеств
		ИОТ - 069, 2009 г. Передвижение скользящим шагом без палок. Подъём «лесенкой», спуск со склона в низкой стойке без палок.					
61.		<u>Лыжная подготовка.</u>	КУ	Развитие координации Развитие скоростно-силовых качеств.	Техника передвижения скользящим шагом без палок. Выполнение поворотов переступанием вокруг пяток. Правила спортивных соревнований.	Текущий	определение наиболее эффективных способов достижения результата
		ИОТ - 069, 2009 г. Передвижение скользящим шагом без палок. Встречная эстафета с этапом до 50 м.					
62.		<u>Лыжная подготовка.</u>	УО	Развитие координации Развитие скоростно-силовых качеств.	Техника передвижения скользящим шагом без палок и с палками. Выполнение поворотов переступанием вокруг пяток.	Текущий	определение наиболее эффективных способов достижения результата
		ИОТ - 069, 2009 г. Передвижение скользящим шагом без палок и с палками. Повороты переступанием.					
63.		<u>Лыжная подготовка.</u>	УПРУЗ	Развитие	Техника передвижения	текущий	определение

		ИОТ - 069, 2009 г. Передвижение скользящим шагом без палок и с палками. Подъём «лесенкой», спуск со склона в низкой стойке без палок.		координации Развитие скоростно-силовых качеств.	скользящим шагом без палок и с палками. Техника выполнения подъёма на склон «лесенкой», спуска со склона в низкой стойке без палок.		наиболее эффективных способов достижения результата
64.		<u>Лыжная подготовка.</u>	КУ	Развитие координации Развитие скоростно-силовых качеств.	Техника передвижения скользящим шагом. Выполнение поворотов переступанием вокруг пяток.	Текущий	умение работать самостоятельно
		ИОТ - 069, 2009 г. Передвижение скользящим шагом в медленном темпе 1000 метров. Повороты переступанием.					
65.		<u>Лыжная подготовка.</u>	УПРУЗ	Развитие скоростно-силовых качеств.	Техника передвижения скользящим шагом. Выполнение поворотов переступанием вокруг пяток. Подъём «лесенкой», спуск со склона в низкой стойке без палок.	Текущий	умение работать самостоятельно
		ИОТ - 069, 2009 г. Прохождение дистанции до 1000 м. Подъём «лесенкой», спуск со склона в низкой стойке.					
66.		<u>Лыжная подготовка.</u>	КУ	Развитие координации Развитие скоростно-силовых качеств.	Техника передвижения скользящим шагом без палок. Выполнение поворотов переступанием вокруг пяток. Правила спортивных соревнований.	Текущий	самоконтроль
		ИОТ - 069, 2009 г. Передвижение скользящим шагом. Круговая эстафета.					
67.		<u>Лыжная подготовка.</u>	КУ	Развитие координации Развитие скоростно-	Техника передвижения скользящим шагом. Выполнение поворотов переступанием вокруг пяток. Подъём «лесенкой», спуск	Текущий	самоконтроль
		ИОТ - 069, 2009 г. Прохождение дистанции до 1000 м. Подъём					

		«лесенкой», спуск со склона в средней стойке.		силовых качеств.	со склона в средней стойке.		
68.		<u>Лыжная подготовка.</u>	УО	Развитие координации Развитие скоростно-силовых качеств.	Правила техники безопасности при занятии лыжной подготовкой. Техника передвижения скользящим шагом. Выполнение поворотов переступанием вокруг пяток. Подъём «лесенкой», спуск со склона в средней стойке.	Текущий	самоконтроль
		ИОТ - 069, 2009 г. Передвижение скользящим шагом. Игра «Смелее с горки».					
69.		<u>Лыжная подготовка.</u>	УПРУЗ	Развитие координации Развитие скоростно-силовых качеств.	Техника передвижения скользящим шагом. Выполнение поворотов переступанием вокруг пяток. Подъём «лесенкой», спуск со склона в низкой стойке без палок. Самоконтроль.	Текущий	осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности
		ИОТ - 069, 2009 г. Передвижение в медленном темпе 1000 метров. Круговая эстафета.					
70.		<u>Лыжная подготовка.</u>	КУ	Развитие координации Развитие скоростно-силовых качеств.	Правила техники безопасности при занятии лыжной подготовкой. Техника передвижения скользящим шагом. Правила спортивных соревнований.	Текущий	осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности
		ИОТ - 069, 2009 г. Передвижение скользящим шагом. Подвижные игры, эстафеты на снегу.					
71.		<u>Подвижные игры.</u>	УПРУЗ	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ в движении. Основные движения в волейболе. Ходьба с изменением направления. Выбор темпа бега. Распределение ролей в игре.	Текущий	распределение функций и ролей в игре
		ИОТ – 020, 2009 г. Основные движения в волейболе. Игра «Передал - садись».					

72.		<u>Подвижные игры.</u>	КУ	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ в движении. Правила изученных подвижных игр. Выбор темпа бега. Распределение ролей в игре.	Текущий	распределение функций и ролей в игре
		ИОТ – 020, 2009 г. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Игра «Передал - садись».					
73.		<u>Подвижные игры.</u>	УО	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ в движении. Построения и перестроения. Основные движения в волейболе. Выбор темпа бега. Распределение ролей в игре.	Текущий	осуществление взаимного контроля в совместной деятельности
		ИОТ – 020, 2009 г. Построения и перестроения. Основные движения в волейболе. Игра «Мяч соседу».					
74.		<u>Подвижные игры.</u>	УПРУЗ	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ в движении. Правила изученных подвижных игр. Техника ловли и передачи мяча в парах. Распределение ролей в игре.	Текущий	осуществление взаимного контроля в совместной деятельности
		ИОТ – 020, 2009 г. Ходьба с преодолением препятствий. Ловля и передача мяча в парах. Игра «Мяч соседу».					
75.		<u>Подвижные игры.</u>	УПРУЗ	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ в движении. Техника ловли и передачи мяча в движении. Выбор темпа бега. Распределение ролей в игре.	Текущий	осуществление взаимного контроля в совместной деятельности
		ИОТ – 020, 2009 г. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передача мяча в колоннах».					
76.		<u>Подвижные игры.</u>	КУ	Развитие	ОРУ с предметами. Техника	Текущий	применение на

		ИОТ – 020, 2009 г. Ведение баскетбольного мяча на месте. Игра «Передача мяча в колоннах».		скоростно-силовых качеств.	ведения баскетбольного мяча на месте. Выбор темпа бега. Распределение ролей в игре.		практике и в жизни знаний, умений и навыков.
77.		<u>Подвижные игры.</u>	УПРУЗ	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ в движении. Правила изученных подвижных игр. Техника броска баскетбольного мяча в цель. Распределение ролей в игре.	Текущий	применение на практике и в жизни знаний, умений и навыков.
		ИОТ – 020, 2009 г. Броски баскетбольного мяча в кольцо. Игра «Попади в обруч».					
78.		<u>Подвижные игры.</u>	КУ	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ в движении. Правила изученных подвижных игр. Техника броска баскетбольного мяча в цель. Выбор темпа бега. Распределение ролей в игре.	Текущий	применение на практике и в жизни знаний, умений и навыков.
		ИОТ – 020, 2009 г. Броски баскетбольного мяча в мишень. Игра «Попади в обруч».					
IV четверть (24 часа)							
79.		<u>Лыжная подготовка.</u>	КУ	Развитие координации Развитие скоростно-силовых качеств.	Правила техники безопасности при занятии лыжной подготовкой. Техника передвижения скользящим шагом. Подъём «лесенкой», спуск со склона в средней стойке. Правила спортивных соревнований.	Текущий	самоконтроль
		ИОТ - 069, 2009 г. Передвижение скользящим шагом. Подъём «лесенкой», спуск со склона в средней стойке.					
80.		<u>Лыжная подготовка.</u>	КУ	Развитие	Техника передвижения	Текущий	самоконтроль

		ИОТ - 069, 2009 г. Передвижение в медленном темпе 1000 метров. Повороты переступанием.		координации Развитие скоростно-силовых качеств.	скользящим шагом. Выполнение поворотов переступанием вокруг пяток. Правила спортивных соревнований.		
81.		<u>Лыжная подготовка.</u>	УО	Развитие координации Развитие скоростно-силовых качеств.	Правила техники безопасности при занятии лыжной подготовкой. Техника передвижения скользящим шагом. Правила спортивных соревнований.	Текущий	самоконтроль
		ИОТ - 069, 2009 г. Передвижение скользящим шагом. Игра «Смелее с горки». Эстафета с поворотами.					
82.		<u>Лыжная подготовка.</u>	КУ	Развитие координации Развитие скоростно-силовых качеств.	Правила техники безопасности при занятии лыжной подготовкой. Техника передвижения скользящим шагом. Правила спортивных соревнований.	Текущий	Самоконтроль
		ИОТ - 069, 2009 г. Передвижение скользящим шагом. Игра «Смелее с горки». Встречная эстафета.					
83.		<u>Подвижные игры.</u> ИОТ – 020, 2009 г. Бросок мяча от груди и отскоком от пола. Игра с элементами волейбола.	УПРУЗ	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ. Правила техники безопасности при занятии спортивными играми. Основные движения в волейболе. Техника броска мяча от груди и отскоком от пола.	Текущий	распределение функций и ролей в игре
84.		<u>Подвижные игры.</u>	УПРУЗ	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ с предметами. Основные движения в волейболе. Распределение ролей в игре. Правила спортивных соревнований.	Текущий	осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности
		ИОТ – 020, 2009 г. Игра с элементами волейбола. Эстафета с мячом.					

85.		<u>Подвижные игры.</u>	УПРУЗ	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ с предметами. Основные движения в волейболе. Техника ведения баскетбольного мяча в движении.	Текущий	применение на практике и в жизни знаний, умений и навыков.
		ИОТ – 020, 2009 г. Ведение баскетбольного мяча в движении. Игра с элементами волейбола.					
86.		<u>Подвижные игры.</u>	КУ	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ с предметами. Основные движения в баскетболе. Ловля и передача мяча в движении. Правила спортивных соревнований.	Текущий	применение на практике и в жизни знаний, умений и навыков.
		ИОТ – 020, 2009 г. Ловля и передача мяча в движении. Игра с элементами баскетбола. Эстафета с мячом.					
87.		<u>Подвижные игры.</u>	УПРУЗ	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ с предметами. Основные движения в баскетболе. Техника ведения баскетбольного мяча.	Текущий	применение на практике и в жизни знаний, умений и навыков.
		ИОТ – 020, 2009 г. Игра с элементами баскетбола. Эстафета с ведением мяча.					
88.		<u>Лёгкая атлетика.</u>	УО	Развитие скоростных качеств.	ОРУ. Правила техники безопасности при занятии лёгкой атлетикой. Выбор темпа бега. Техника броска мяча снизу на месте в щит.	Текущий	наблюдения за своим физическим состоянием
		ИОТ - 018, 2009 г. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бросок мяча снизу на месте в щит.					
89.		<u>Лёгкая атлетика.</u>	УПРУЗ	Развитие скоростных качеств.	ОРУ. Правила техники безопасности при занятии лёгкой атлетикой. Основные движения в баскетболе. Техника челночного бега.	Текущий	наблюдения за своим физическим состоянием
		ИОТ-018, 2009 г. Челночный бег 3x10 метров. Игра с элементами баскетбола.					
90.		<u>Лёгкая атлетика.</u>	УПРУЗ	Развитие скоростных качеств.	ОРУ. Основные движения в баскетболе. Выбор темпа бега. Техника броска мяча от груди и	Текущий	наблюдения за своим физическим состоянием
		ИОТ-018, 2009 г. Бег с ускорением 30 метров. Бросок мяча от груди и					

		отскоком от пола.			отскоком от пола.		
91.		<u>Лёгкая атлетика.</u> ИОТ-018, 2009 г. Челночный бег 3x10 метров. Прыжки через короткую скакалку.	УК	Развитие скоростных качеств.	ОРУ. Техника челночного бега. Выбор темпа бега. Техника прыжков через короткую скакалку.	Учёт по челночному бегу 3x10 метров	наблюдения за показателями основных физических качеств
92.		<u>Лёгкая атлетика.</u> ИОТ-018, 2009 г. Равномерный бег (4 мин). Прыжки через короткую скакалку.	КУ	Развитие выносливости.	ОРУ. Понятие здоровья. Выбор темпа бега. Техника прыжков через короткую скакалку.	Текущий	наблюдения за своим физическим состоянием
93.		<u>Лёгкая атлетика.</u> ИОТ-018, 2009 г. Прыжки через короткую скакалку. Игра «Прыгающие воробушки».	УК	Развитие прыжковых качеств.	ОРУ. Техника прыжков через короткую скакалку. Распределение ролей в игре.	Учёт по прыжкам через короткую скакалку.	наблюдения за показателями основных физических качеств
94.		<u>Лёгкая атлетика.</u> ИОТ-018, 2009 г. Бег с ускорением 30 м. Метание набивного мяча из положения «сидя».	УПРУЗ	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ. Понятия короткой и длинной дистанции. Выбор темпа бега. Техника метания набивного мяча из положения «сидя».	Текущий	осуществление взаимного контроля в совместной деятельности
95.		<u>Лёгкая атлетика.</u> ИОТ-045, 2009 г. Бег 30м. Метание малого мяча в цель (2x2) с 3-4 метров.	УК	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ. Различные виды ходьбы. Выбор темпа бега. Техника метания малого мяча в цель (2x2) с 3-4 метров.	Учёт по бегу на скорость 30 метров	наблюдения за показателями основных физических качеств
96.		<u>Лёгкая атлетика.</u>	УПРУЗ	Развитие	ОРУ. Понятия темпа, скорости и	Текущий	применение на

		ИОТ-018, 2009 г. Равномерный бег (4 мин). Метание малого мяча в цель и на дальность.		выносливости.	направления бега. Выбор темпа бега. Техника метания малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров и на дальность.		практике и в жизни знаний, умений и навыков.
97.		<u>Лёгкая атлетика.</u>	УК	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ. Понятия темпа, скорости и направления бега. Выбор темпа бега. Техника метания набивного мяча из разных положений. Метание малого мяча на дальность.	Учёт по метанию малого мяча на дальность	наблюдения за показателями основных физических качеств
		ИОТ-018, 2009 г. Метание малого мяча на дальность. Метание набивного мяча из разных положений.					
98.		<u>Лёгкая атлетика.</u>	УПРУЗ	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ с предметами и без. Разновидности ходьбы. Выбор темпа бега. Техника выполнения прыжков на одной и двух ногах с продвижением.	Текущий	применение на практике и в жизни знаний, умений и навыков.
		ИОТ-018, 2009 г. Чередование ходьбы (100 м) с бегом (70 м). Прыжки на одной и двух ногах с продвижением.					
99.		<u>Лёгкая атлетика.</u>	КУ	Развитие выносливости.	Знать ОРУ с предметами и без. Уметь выполнять прыжки в длину с места, с разбега 3-5 шагов.	Текущий	применение на практике и в жизни знаний, умений и навыков.
		ИОТ-018, 2009 г. Равномерный бег (4мин). Прыжок в длину с места, с разбега 3-5 шагов.					
100		<u>Лёгкая атлетика.</u>	УК	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ. Понятие темпа, скорости и направления бега. Выбор темпа бега. Техника выполнения прыжка в длину с места.	Учёт по прыжкам в длину с места.	наблюдения за показателями основных физических качеств
		ИОТ-018, 2009 г. Бег с ускорением 60 м. Прыжок в длину с места. Игра «Передача мяча в колонах».					



I четверть (27 часов)

1.	<u>Лёгкая атлетика.</u>	ИОТ-018, 2009 г. Ходьба с изменением направления движения. Бег с заданным темпом и скоростью.	УПРУЗ	Развитие координации.	ОРУ. Правила безопасности при занятии лёгкой атлетикой. Влияние физических упражнений на здоровье и развитие человека. Техника выполнения ходьбы с изменением направления. Понятия скорости и темпа бега. Выбор темпа бега.	Текущий	наблюдения за своим физическим состоянием
2.	<u>Лёгкая атлетика.</u>	ИОТ-018, 2009 г. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с максимальной скоростью (30 м).	УПРУЗ	Развитие скоростных качеств.	ОРУ. Разновидности ходьбы. Влияние бега на здоровье. Понятия скорости и темпа бега. Выбор темпа бега. Распределение ролей в игре.	Текущий	наблюдения за своим физическим состоянием
3.	<u>Лёгкая атлетика.</u>	ИОТ-018, 2009 г. Метание малого мяча в цель с 4-5 метров. Встречная эстафета.	КУ	Развитие скоростных качеств.	ОРУ с позами птиц, животных. Бег с максимальной скоростью. Техника метания малого мяча в цель с 4-5 метров. Распределение ролей в игре. Правила проведения спортивных соревнований.	Текущий	умение работать самостоятельно
4.	<u>Лёгкая атлетика.</u>	ИОТ-018, 2009 г. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	УК	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ. Понятия короткой и длинной дистанции. Чередование бега (80 м) и ходьбы (100 м). Техника метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	Учёт по метанию малого мяча на дальность	наблюдения за показателями основных физических качеств
5.	<u>Лёгкая атлетика.</u>		УПРУЗ	Развитие	ОРУ с позами спортсменов. Бег с	Текущий	умение работать

		ИОТ-018, 2009 г. Равномерный бег (до 5 мин). Прыжки в длину по заданным ориентирам.		выносливости.	заданным темпом и скоростью. Челночный бег 3x10 метров. Техника прыжков в длину по заданным ориентирам.		самостоятельно
6.		<u>Лёгкая атлетика.</u>	УК	Развитие скоростных качеств.	ОРУ. Понятия короткой и длинной дистанции. Техника выполнения челночного бега 3x10 метров. Распределение ролей в игре. Правила проведения спортивных соревнований.	Учёт по челночному бегу 3x10 метров.	наблюдения за показателями основных физических качеств
		ИОТ-018, 2009 г. Челночный бег 3x10 метров. Эстафета с мячом.					
7.		<u>Лёгкая атлетика.</u>	УПРУЗ	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ. История возникновения Олимпийских игр. Бег с изменением темпа, скорости, направления. Техника выполнения прыжков через короткую скакалку.	Текущий	самоконтроль
		ИОТ-018, 2009 г. Бег с изменением направления, темпа, скорости. Прыжки через короткую скакалку.					
8.		<u>Лёгкая атлетика.</u>	УК	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ. Понятия темпа и скорости бега. Выбор темпа бега. Техника выполнения прыжков через короткую скакалку. Распределение ролей в игре.	Учёт по прыжкам через короткую скакалку.	наблюдения за показателями основных физических качеств
		ИОТ-018, 2009 г. Равномерный бег (до 5 мин). Игра «Волк во рву».					
9.		<u>Лёгкая атлетика.</u>	УПРУЗ	Развитие прыжковых качеств.	ОРУ. Понятия темпа и скорости бега. Чередование бега (80 м) и ходьбы (100 м). Техника выполнения прыжка в длину с разбега. Распределение ролей в игре.	Текущий	самоконтроль
		ИОТ-018, 2009 г. Чередование бега и ходьбы. Прыжок в длину с разбега на точность приземления.					
10.		<u>Лёгкая атлетика.</u>	УК	Развитие	ОРУ. Олимпийское движение	Учёт по	наблюдения за

		ИОТ-018, 2009 г. Беговые упражнения. Прыжок в длину с места, с разбега.		прыжковых качеств.	современности. Понятия темпа и скорости бега. Выбор темпа бега. Техника выполнения прыжка в длину с разбега.	прыжкам в длину с места	показателями основных физических качеств
11		<u>Лёгкая атлетика.</u> ИОТ-018, 2009 г. Метание набивного мяча. Тройной прыжок с места.	УО	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ. Бег с ускорением (60 м). Техника метания набивного мяча. Техника выполнения тройного мяча с места.	Текущий	самоконтроль
12.		<u>Лёгкая атлетика.</u> ИОТ-018, 2009 г. Бег на скорость 60 метров. Прыжки через качающуюся скакалку.	УК	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ с позами спортсменов. Понятия темпа и скорости бега. Выбор темпа бега. Техника выполнения прыжка через качающуюся скакалку.	Учёт по бегу на скорость 60 метров	наблюдения за показателями основных физических качеств
13.		<u>Подвижные игры.</u> ИОТ – 020, 2009 г. Построения и перестроения. Игры: «Космонавты», «Белые медведи».	УПРУЗ	Развитие скоростных качеств.	ОРУ. Правила техники безопасности при занятии спортивными играми. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 3, 4. Распределение ролей в игре.	Текущий	распределение функций и ролей в игре
14.		<u>Подвижные игры.</u> ИОТ – 020, 2009 г. Игры: «Космонавты», «Белые медведи». Эстафета с предметами.	УПРУЗ	Развитие скоростных качеств.	ОРУ. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 3, 4. Распределение ролей в игре. Правила проведения спортивных соревнований.	Текущий	распределение функций и ролей в игре
15.		<u>Подвижные игры.</u> ИОТ – 020, 2009 г. Игры: «Белые медведи», «Волк во рву». Встречная	УПРУЗ	Развитие скоростных качеств.	ОРУ. Понятия темпа и скорости бега. Выбор темпа бега. Правила изученных подвижных игр. Распределение ролей в игре.	Текущий	распределение функций и ролей в игре

		эстафета.			Правила проведения спортивных соревнований.		
16.		<u>Подвижные игры.</u>	КУ	Развитие скоростных качеств.	ОРУ. Ходьба с изменением направления движения. Понятия темпа и скорости бега. Выбор темпа бега. Правила изученных подвижных игр.	Текущий	распределение функций и ролей в игре
		ИОТ – 020, 2009 г. Беговые упражнения. Игры: «Белые медведи», «Волк во рву».					
17.		<u>Подвижные игры.</u>	КУ	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ. Понятия темпа и скорости бега. Выбор темпа бега. Правила изученных подвижных игр. Распределение ролей в игре.	Текущий	осуществление взаимного контроля в совместной деятельности
		ИОТ – 020, 2009 г. Равномерный бег (до 5 мин.). Игры: «Волк во рву», «Прыжки по полосам».					
18.		<u>Подвижные игры.</u>	УО	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ. Понятия темпа бега, равномерного бега. Чередование бега (80 м) и ходьбы (100 м). Распределение ролей в игре. Правила проведения спортивных соревнований.	Текущий	осуществление взаимного контроля в совместной деятельности
		ИОТ – 020, 2009 г. Игры: «Волк во рву», «Прыжки по полосам». Эстафета с мячом.					
19.		<u>Подвижные игры.</u>	УПРУЗ	Развитие прыжковых качеств.	ОРУ в движении. Чередование бега (80 м) и ходьбы (100 м). Техника выполнения прыжков в длину. Правила изученных подвижных игр. Распределение ролей в игре.	Текущий	распределение функций и ролей в игре
		ИОТ – 020, 2009 г. Чередование бега и ходьбы. Игры: «Прыжки по полосам», «Перестрелка».					
20.		<u>Подвижные игры.</u>	УПРУЗ	Развитие	ОРУ в движении. Понятия темпа и	Текущий	распределение

		ИОТ – 020, 2009 г. Бег с изменением темпа и направления. Игры: «Прыжки по полосам», «Перестрелка».		скоростных качеств	скорости бега. Выбор темпа бега Правила изученных подвижных игр. Распределение ролей в игре.		функций и ролей в игре
21.		<u>Подвижные игры.</u> ИОТ – 020, 2009 г. Игры: «Перестрелка», «Воробьи и вороны». Эстафета с предметами.	КУ	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ в движении. Понятия темпа и скорости бега. Выбор темпа бега. Изменение скорости бега. Распределение ролей в игре.	Текущий	распределение функций и ролей в игре
22.		<u>Подвижные игры.</u> ИОТ – 020, 2009 г. Прыжки вперёд с продвижением на одной и двух ногах. Игры: «Перестрелка», «Воробьи и вороны».	УПРУЗ	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ в движении. Понятия темпа и скорости бега. Выбор темпа бега. Техника выполнения прыжков на одной и двух ногах. Распределение ролей в игре.	Текущий	распределение функций и ролей в игре
23.		<u>Подвижные игры.</u> ИОТ – 020, 2009 г. Тройной прыжок с места. Игры: «Воробьи и вороны», «Русская лапта».	УПРУЗ	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ в движении. Выбор темпа бега. Техника выполнения тройного прыжка с места. Распределение ролей в игре.	Текущий	распределение функций и ролей в игре
24.		<u>Подвижные игры.</u> ИОТ – 020, 2009 г. Равномерный бег (до 5 мин). Игры: «Воробьи и вороны», «Русская лапта».	КУ	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ в движении. Понятия темпа и скорости бега. Выбор темпа бега. Правила изученных подвижных игр. Распределение ролей в игре.	Текущий	распределение функций и ролей в игре
25.		<u>Подвижные игры.</u> ИОТ – 020, 2009 г. Игры: «Русская лапта», «Пустое место». Встречная эстафета.	УО	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ в движении. Правила изученных подвижных игр. Распределение ролей в игре. Правила проведения спортивных	Текущий	осуществление взаимного контроля в совместной деятельности

					соревнований.		
26.		<u>Подвижные игры.</u> ИОТ – 020, 2009 г. Прыжки через короткую скакалку. Игры: «Русская лапта», «Пустое место».	КУ	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ в движении. Техника выполнения прыжков через короткую скакалку. Правила изученных подвижных игр. Распределение ролей в игре.	Текущий	распределение функций и ролей в игре
27.		<u>Подвижные игры.</u> ИОТ – 020, 2009 г. Равномерный бег (до 5 мин). Эстафеты с предметами.	КУ	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ в движении. Понятия темпа и скорости бега. Выбор темпа бега. Правила изученных подвижных игр. Правила проведения спортивных соревнований.	Текущий	осуществление взаимного контроля в совместной деятельности
II четверть (21 час)							
28.		<u>Гимнастика.</u> ИОТ – 015, 2009 г. Строевые упражнения. Ходьба по гимнастическому бревну.	УПРУЗ	Развитие координации.	ОРУ. Правила техники безопасности при занятии гимнастикой. Выполнение команд «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно». Техника ходьбы по гимнастическому бревну большими шагами и выпадами.	Текущий	наблюдения за своим физическим состоянием
29.		<u>Гимнастика.</u> ИОТ -015, 2009 г. Ходьба по гимнастическому бревну. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	УПРУЗ	Развитие координации.	ОРУ. Названия основных гимнастических снарядов. Ходьба по гимнастическому бревну. Техника выполнения перекатов в группировке из упора стоя на коленях.	Текущий	наблюдения за своим физическим состоянием
30.		<u>Гимнастика.</u>	УПРУЗ	Развитие	ОРУ. Названия основных	Текущий	наблюдения за

		ИОТ -015, 2009 г. Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба по бревну на носках.		координации.	гимнастических снарядов. Упражнения на равновесие. Техника ходьбы по гимнастическому бревну.		своим физическим состоянием
31.		<u>Гимнастика.</u>	КУ	Развитие координации.	ОРУ. Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастическому бревну приставными шагами. Техника лазания по наклонной гимнастической скамейке.	Текущий	самоконтроль
		ИОТ -015, 2009 г. Ходьба приставными шагами по бревну. Лазание по наклонной гимнастической скамейке.					
32.		<u>Гимнастика.</u>	КУ	Развитие координации.	ОРУ. Названия основных гимнастических снарядов. Техника лазания по наклонной гимнастической скамейке. Перелезание через препятствия.	Текущий	самоконтроль
		ИОТ -015, 2009 г. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Перелезание через препятствия.					
33.		<u>Гимнастика.</u>	УПРУЗ	Развитие силовых качеств.	ОРУ в движении. Техника лазания по гимнастической стенке. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке.	Текущий	самоконтроль
		ИОТ -015, 2009 г. Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке.					
34.		<u>Гимнастика.</u>	УО	Развитие силовых качеств.	ОРУ в движении. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Техника перелезания через гимнастического коня.	Текущий	самоконтроль
		ИОТ -015, 2009 г. Подтягивание, лёжа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через гимнастического коня.					
35.		<u>Гимнастика.</u>	УК	Развитие координации.	ОРУ. Названия основных гимнастических снарядов. Перекаты и группировка. Техника выполнения наклона вперёд из положения	Учёт по наклону вперёд из положе-	наблюдения за показателями основных
		ИОТ -015, 2009 г. Перекаты и группировка. Наклон вперёд из					

		положения «сидя».			«сидя».	ния сидя	физических качеств
36.		<u>Гимнастика.</u>	УПРУЗ	Развитие координации.	ОРУ с предметами. Названия основных гимнастических снарядов. Техника лазания по гимнастической стенке. Техника выполнения кувырка вперед.	Текущий	самоконтроль
		ИОТ -015, 2009 г. Лазание по гимнастической стенке. Кувырок вперед.					
37.		<u>Гимнастика.</u>	КУ	Развитие координации.	ОРУ с предметами. Упражнения на равновесие. Лазание по гимнастической стенке. Техника выполнения кувырка вперед. Техника выполнения кувырка назад, переката.	Текущий	планирование, контроль и оценивание учебных действий в соответствии с поставленной задачей
		ИОТ -015, 2009 г. Кувырок вперед. Кувырок назад, перекат.					
38.		<u>Гимнастика.</u>	УПРУЗ	Развитие координации.	ОРУ с предметами. Упражнения на равновесие. Техника выполнения кувырка назад, переката. Техника стойки на лопатках.	Текущий	планирование, контроль и оценивание учебных действий в соответствии с поставленной задачей
		ИОТ -015, 2009 г. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.					
39.		<u>Гимнастика.</u>	УПРУЗ	Развитие силовых качеств.	ОРУ с предметами. Упражнения на равновесие. Вис с завесом. Техника выполнения виса на согнутых руках, согнув ноги. Перелезание через гору матов.	Текущий	планирование, контроль и оценивание учебных действий в соответствии с поставленной задачей
		ИОТ -015, 2009 г. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Перелезание через препятствие.					

40.		<u>Гимнастика.</u>	УПРУЗ	Развитие координации.	ОРУ в движении. Упражнения на равновесие. Техника выполнения мота из положения, лёжа на спине. Распределение ролей в игре.	Текущий	планирование, контроль и оценивание учебных действий в соответствии с поставленной задачей
		ИОТ -015, 2009 г. Мост из положения, лежа на спине. Игра «Запрещенное движение».					
41.		<u>Гимнастика.</u>	КУ	Развитие координации.	ОРУ в движении. Упражнения на равновесие. Техника выполнения мота из положения, лёжа на спине. Техника выполнения лазания по гимнастической скамейке в упоре присев.	Текущий	планирование, контроль и оценивание учебных действий в соответствии с поставленной задачей
		ИОТ -015, 2009 г. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев. Мост из положения, лежа на спине.					
42.		<u>Гимнастика.</u>	УПРУЗ	Развитие координации.	ОРУ с предметами. Названия основных гимнастических снарядов. Техника лазания по гимнастической стенке. Кувырок вперед. Кувырок назад и перекал, стойка на лопатках.	Текущий	самоконтроль
		ИОТ -015, 2009 г. Лазание по гимнастической стенке Акробатическая комбинация.					
43.		<u>Гимнастика.</u>	УПРУЗ	Развитие силовых качеств.	ОРУ с предметами. Упражнения на равновесие. Техника выполнения вися, прогнувшись на гимнастической стенке. Поднимание ног в вися, подтягивание в вися.	Текущий	самоконтроль
		ИОТ -015, 2009 г. Вис, прогнувшись на гимнастической стенке. Поднимание ног в вися, подтягивание в вися.					
44.		<u>Гимнастика.</u>	УК	Развитие	ОРУ с предметами. Упражнения на	Учёт по	применение на

		ИОТ -015, 2009 г. Вис лёжа, стоя. Подтягивание в висе. Акробатическая комбинация.		силовых качеств.	равновесие. Техника выполнения висов лёжа, стоя. Поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках.	подтягиванию на низкой перекладине из виса лежа	практике и в жизни знаний, умений и навыков.
45.		<u>Гимнастика.</u>	УО	Развитие координации.	ОРУ с предметами. Упражнения на равновесие. Разновидности ходьбы. Техника передвижения по диагонали, противоходом, «змейкой». Кувырок назад, стойка на лопатках, мост.	Текущий	применение на практике и в жизни знаний, умений и навыков.
		ИОТ -015, 2009 г. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Акробатическая комбинация.					
46.		<u>Гимнастика.</u>	УПРУЗ	Развитие силовых качеств.	ОРУ с предметами. Названия основных гимнастических снарядов. Техника лазания по канату в 3 приема. Техника выполнения опорного прыжка на горку матов.	Текущий	планирование, контроль и оценивание учебных действий в соответствии с поставленной задачей
		ИОТ -015, 2009 г. Лазание по канату в 3 приема. Опорный прыжок на горку матов.					
47.		<u>Гимнастика.</u>	УПРУЗ	Развитие координации.	ОРУ с предметами. Техника выполнения прыжков на гимнастическом мостике в упоре. Кувырок назад, стойка на лопатках, мост.	Текущий	применение на практике и в жизни знаний, умений и навыков.
		ИОТ -015, 2009 г. Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. Акробатическая комбинация.					
48		<u>Гимнастика.</u>	КУ	Развитие координации.	ОРУ с предметами. Упражнения на равновесие. Кувырок вперед. Кувырок назад, стойка на лопатках,	Текущий	применение на практике и в жизни знаний, умений и
		ИОТ -015, 2009 г. Акробатическая комбинация. Эстафета с полосой					

		препятствий.			мост. Правила спортивных соревнований.		навыков.
III четверть (30 часов)							
49.		<u>Подвижные игры.</u> ИОТ – 020, 2009 г. Равномерный бег (4 мин). Игра «Охотники и зайцы». Эстафета с предметами.	УПРУЗ	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ в движении. Правила безопасности при занятии подвижными играми. Выбор темпа бега. Распределение ролей в игре. Правила изученных подвижных игр. Правила спортивных соревнований.	Текущий	осуществление взаимного контроля в совместной деятельности
50.		<u>Подвижные игры.</u> ИОТ – 020, 2009 г. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Перестрелка». Эстафета с мячом.	УПРУЗ	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ в движении. Понятие темпа, скорости и направления бега. Техника ловли и передачи мяча в движении. Распределение ролей в игре. Правила спортивных соревнований.	Текущий	осуществление взаимного контроля в совместной деятельности
51.		<u>Подвижные игры.</u> ИОТ – 020, 2009 г. Бег с ускорением. Игра «День и ночь». Эстафета с ведением мяча.	УПРУЗ	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ с предметами. Понятие темпа, скорости и направления бега. Выбор темпа бега. Распределение ролей в игре. Правила изученных подвижных игр. Правила спортивных соревнований.	Текущий	распределение функций и ролей в игре
52.		<u>Подвижные игры.</u> ИОТ – 020, 2009 г. Основные движения в волейболе. Игра «Гонка мячей по кругу».	КУ	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ с предметами. Техника ловли и передачи мяча в движении. Основные движения в волейболе. Правила изученных подвижных игр. Распределение ролей в игре.	Текущий	осуществление взаимного контроля в совместной деятельности

53.		<u>Подвижные игры.</u>	КУ	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ с предметами. Понятие темпа, скорости и направления бега. Выбор темпа бега. Правила изученных подвижных игр. Распределение ролей в игре. Правила спортивных соревнований.	Текущий	осуществление взаимного контроля в совместной деятельности
		ИОТ – 020, 2009 г. Беговые упражнения. Игра «Кот и мыши». Встречная эстафета.					
54.		<u>Подвижные игры.</u>	УПРУЗ	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ с предметами. Техника выполнения прыжков через качающуюся скакалку. Правила изученных подвижных игр. Распределение ролей в игре. Правила спортивных соревнований.	Текущий	осуществление взаимного контроля в совместной деятельности
		ИОТ – 020, 2009 г. Прыжки через качающуюся скакалку. Игра «Невод». Круговая эстафета.					
55.		<u>Лыжная подготовка.</u>	УПРУЗ	Развитие координации	Правила техники безопасности при занятии лыжной подготовкой. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Техника передвижения скользящим шагом с палками и без.	Текущий	планирование, контроль и оценивание учебных действий в соответствии с поставленной задачей
		ИОТ – 069, 2009 г Построение в шеренгу с лыжами в руках. Передвижение скользящим шагом.					
56.		<u>Лыжная подготовка.</u>	УПРУЗ	Развитие координации	Правила переноски лыж. Температурный режим. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Техника передвижения скользящим шагом без палок.	Текущий	планирование, контроль и оценивание учебных действий в соответствии с поставленной задачей
		ИОТ - 069, 2009 г. Температурный режим. Передвижение скользящим шагом без палок.					

57.		<u>Лыжная подготовка.</u>	УПРУЗ	Развитие координации	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Техника передвижения скользящим шагом с палками и без. Подъём на склон «ёлочкой». Спуск со склона в средней стойке.	Текущий	планирование, контроль и оценивание учебных действий в соответствии с поставленной задачей
		ИОТ - 069, 2009 г. Передвижение скользящим шагом. Подъём на склон «ёлочкой». Спуск со склона в средней стойке.					
58.		<u>Лыжная подготовка.</u>	УПРУЗ	Развитие координации	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Техника передвижения попеременным двухшажным ходом. Подъём на склон «ёлочкой». Спуск со склона в средней стойке. Повороты переступанием.	Текущий	планирование, контроль и оценивание учебных действий в соответствии с поставленной задачей
		ИОТ - 069, 2009 г. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Повороты переступанием.					
59.		<u>Лыжная подготовка.</u>	КУ	Развитие координации	Техника передвижения попеременным двухшажным ходом. Подъём на склон «ёлочкой». Спуск со склона в средней стойке. Преодоление ворот на спуске.	Текущий	самоконтроль
		ИОТ - 069, 2009 г. Подъём на склон «ёлочкой». Спуск со склона в средней стойке. Преодоление ворот на спуске.					
60.		<u>Лыжная подготовка.</u>	КУ	Развитие скоростно-силовых качеств.	Техника передвижения попеременным двухшажным ходом. Повороты переступанием вокруг пяток. Правила спортивных соревнований.	Текущий	осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности
		ИОТ - 069, 2009 г. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Эстафета на лыжах с этапом до 50м.					

61.		<u>Лыжная подготовка.</u>	УПРУЗ	Развитие координации	Техника передвижения попеременным двухшажным ходом. Подъём на склон «ёлочкой». Спуск со склона в средней стойке. Преодоление ворот на спуске.	Текущий	определение наиболее эффективных способов достижения результата
		ИОТ - 069, 2009 г. Подъём на склон «ёлочкой». Спуск со склона в средней стойке. Преодоление ворот на спуске.					
62.		<u>Лыжная подготовка.</u>	КУ	Развитие скоростно-силовых качеств.	Техника передвижения попеременным двухшажным ходом. Подъём на склон «ёлочкой». Спуск со склона в средней стойке. Преодоление ворот на спуске. Повороты переступанием вокруг пяток.	Текущий	осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности
		ИОТ - 069, 2009 г. Передвижения попеременным двухшажным ходом. Повороты переступанием.					
63.		<u>Лыжная подготовка.</u>	УО	Развитие координации	Понятия дистанции, темпа передвижения. Техника передвижения попеременным двухшажным ходом. Подъём на склон «ёлочкой». Спуск со склона в средней стойке. Преодоление ворот на спуске. Повороты переступанием.	Текущий	определение наиболее эффективных способов достижения результата
		ИОТ - 069, 2009 г. Прохождение дистанции в медленном темпе до 2,5 км.					
64		<u>Лыжная подготовка.</u>	КУ	Развитие координации Развитие скоростно-силовых	Понятия дистанции, темпа передвижения. Техника передвижения попеременным двухшажным ходом. Подъём на склон «ёлочкой». Спуск со склона в	Текущий	определение наиболее эффективных способов достижения
		ИОТ - 069, 2009 г. Прохождение дистанции 1км на время. Подъём «ёлочкой», спуск со склона в низкой стойке.					

				качеств.	средней стойке. Преодоление ворот на спуске.		результата
65.		<u>Лыжная подготовка.</u>	КУ	Развитие координации Развитие скоростно-силовых качеств.	Понятия дистанции, темпа передвижения. Техника передвижения попеременным двухшажным ходом. Распределение ролей в игре.	Текущий	осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности
		ИОТ - 069, 2009 г. Прохождение дистанции в медленном темпе до 2,5 км. Подвижные игры на снегу.					
66.		<u>Лыжная подготовка.</u>	УО	Развитие координации Развитие скоростно-силовых качеств.	Техника передвижения одновременным двухшажным ходом. Подъём на склон «ёлочкой». Преодоление ворот на спуске. Распределение ролей в игре.	Текущий	применение на практике и в жизни знаний, умений и навыков
		ИОТ - 069, 2009 г. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Игра «Смелее с горки».					
67.		<u>Лыжная подготовка.</u>	КУ	Развитие координации Развитие скоростно-силовых качеств.	Техника передвижения одновременным двухшажным ходом. Повороты переступанием вокруг пяток. Подъём на склон «ёлочкой». Преодоление ворот на спуске. Правила спортивных соревнований.	Текущий	осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности
		ИОТ - 069, 2009 г. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Лыжные эстафеты с поворотами.					
68.		<u>Лыжная подготовка.</u>	КУ	Развитие координации Развитие скоростно-силовых качеств.	Понятия дистанции, темпа передвижения. Техника передвижения одновременным двухшажным ходом. Повороты переступанием вокруг пяток.	Текущий	применение на практике и в жизни знаний, умений и навыков
		ИОТ - 069, 2009 г. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Встречная эстафета на лыжах с этапом до 50 м.					

				качеств.	Правила спортивных соревнований.		
69.		<u>Лыжная подготовка.</u>	УО	Развитие координации Развитие скоростно-силовых качеств.	Понятия дистанции, темпа передвижения. Техника передвижения одновременным и попеременным двухшажным ходом. Повороты переступанием вокруг пяток.	Текущий	осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности
		ИОТ - 069, 2009 г. Прохождение дистанции в медленном темпе до 2,5 км.					
70.		<u>Лыжная подготовка.</u>	КУ	Развитие координации Развитие скоростно-силовых качеств.	Техника передвижения одновременным и попеременным двухшажным ходом. Распределение ролей в игре. Правила спортивных соревнований.	Текущий	осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности
		ИОТ - 069, 2009 г. Подвижные игры, эстафеты на снегу.					
71.		<u>Лыжная подготовка.</u>	УПРУЗ	Развитие координации Развитие скоростно-силовых качеств.	Техника передвижения одновременным двухшажным ходом. Подъём на склон «ёлочкой». Преодоление ворот на спуске. Правила спортивных соревнований.	Текущий	осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности
		ИОТ - 069, 2009 г. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Встречная эстафета с этапом до 50 м на лыжах.					
72.		<u>Лыжная подготовка.</u>	УПРУЗ	Развитие координации Развитие скоростно-силовых качеств.	Техника передвижения одновременным и попеременным двухшажным ходом. Повороты переступанием вокруг пяток. Правила спортивных соревнований.	Текущий	осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности
		ИОТ - 069, 2009 г. Прохождение дистанции в медленном темпе до 2,5 км. Круговая эстафета.					

73.		<u>Лыжная подготовка.</u>	УО	Развитие координации Развитие скоростно-силовых качеств.	Понятия дистанции, темпа передвижения. Техника передвижения одновременным и попеременным двухшажным ходом. Техника торможения плугом.	Текущий	самоконтроль
		ИОТ - 069, 2009 г. Прохождение дистанции 1км на время. Торможение плугом.					
74.		<u>Лыжная подготовка.</u>	КУ	Развитие координации Развитие скоростно-силовых качеств.	Техника передвижения одновременным и попеременным двухшажным ходом. Подъём на склон «ёлочкой». Спуск со склона в средней стойке. Преодоление ворот на спуске. Распределение ролей в игре.	Текущий	применение на практике и в жизни знаний, умений и навыков
		ИОТ - 069, 2009 г. Прохождение дистанции в медленном темпе до 2,5 км. Игра «Смелее с горки».					
75.		<u>Подвижные игры.</u>	УПРУЗ	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ в движении. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 3, 4. Основные движения в волейболе. Распределение ролей в игре. Правила спортивных соревнований.	Текущий	распределение функций и ролей в игре
		ИОТ – 020, 2009 г. Строевые упражнения. Игра с элементами волейбола. Эстафета с мячом.					
76.		<u>Подвижные игры.</u>	УО	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ в движении. Понятие темпа, скорости и направления бега. Выбор темпа бега. Основные движения в волейболе. Распределение ролей в игре. Правила спортивных соревнований.	Текущий	распределение функций и ролей в игре
		ИОТ – 020, 2009 г. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Игра с элементами волейбола.					
77.		<u>Подвижные игры.</u>	УПРУЗ	Развитие	ОРУ в движении. Техника ловли и	Текущий	осуществление

		ИОТ – 020, 2009 г. Ловля и передача мяча в парах. Игра с элементами волейбола.		скоростно-силовых качеств.	передачи мяча в парах. Основные движения в волейболе. Распределение ролей в игре. Правила спортивных соревнований.		взаимного контроля в совместной деятельности
78.		<u>Подвижные игры.</u> ИОТ – 020, 2009 г. Равномерный бег (4 мин.) Ловля и передача мяча в парах. Эстафета с мячом.	КУ	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ в движении. Понятие темпа, скорости и направления бега. Выбор темпа бега. Техника ловли и передачи мяча в парах. Основные движения в волейболе. Правила спортивных соревнований.	Текущий	осуществление взаимного контроля в совместной деятельности
IV четверть (24 часа)							
79.		<u>Подвижные игры.</u> ИОТ – 020, 2009 г. Чередование ходьбы, бега. Игра с элементами волейбола.	КУ	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ в движении. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Основные движения в волейболе. Распределение ролей в игре. Правила спортивных соревнований.	Текущий	осуществление взаимного контроля в совместной деятельности
80.		<u>Подвижные игры.</u> ИОТ – 020, 2009 г. Бег с ускорением. Прыжки в длину с места. Эстафета с прыжками.	УПРУЗ	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ с предметами. Понятие темпа, скорости и направления бега. Выбор темпа бега. Техника выполнения прыжков в длину с места. Правила спортивных соревнований.	Текущий	применение на практике и в жизни знаний, умений и навыков.
81.		<u>Подвижные игры.</u> ИОТ – 020, 2009 г. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Игра с элементами волейбола.	УПРУЗ	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ с предметами. Понятие темпа, скорости и направления бега. Выбор темпа бега. Основные движения в волейболе. Распределение ролей в игре.	Текущий	применение на практике и в жизни знаний, умений и навыков.

					Правила спортивных соревнований.		
82.		<u>Подвижные игры.</u> ИОТ – 020, 2009 г. Беговые упражнения. Игра с элементами волейбола. Встречная эстафета.	УО	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ с предметами. Понятие темпа, скорости и направления бега. Выбор темпа бега. Основные движения в волейболе. Распределение ролей в игре. Правила спортивных соревнований.	Текущий	применение на практике и в жизни знаний, умений и навыков.
83.		<u>Подвижные игры.</u> ИОТ – 020, 2009 г. Основные движения в баскетболе. Эстафета с мячом.	УПРУЗ	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ с предметами. Правила техники безопасности при занятии спортивными играми. Основные движения в баскетболе. Техника ловли и передачи мяча в парах. Правила спортивных соревнований.	Текущий	осуществление взаимного контроля в совместной деятельности
84.		<u>Подвижные игры.</u> ИОТ – 020, 2009 г. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».	УПРУЗ	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ с предметами. Основные движения в баскетболе. Техника ловли и передачи мяча в движении. Распределение ролей в игре. Правила изученных подвижных игр. Правила спортивных соревнований.	Текущий	распределение функций и ролей в игре
85.		<u>Подвижные игры.</u> ИОТ – 020, 2009 г. Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении. Круговая эстафета.	УПРУЗ	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ в движении. Основные движения в баскетболе. Техника ведения баскетбольного мяча на месте и в движении. Правила спортивных соревнований.	Текущий	осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности
86.		<u>Подвижные игры.</u>	УПРУЗ	Развитие	ОРУ в движении. Основные	Текущий	осуществлять

		ИОТ – 020, 2009 г. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра с элементами баскетбола.		скоростно-силовых качеств.	движения в баскетболе. Техника ведения баскетбольного мяча с изменением направления и скорости. Распределение ролей в игре.		взаимный контроль в совместной деятельности
87.		<u>Подвижные игры.</u>	КУ	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ в движении. Основные движения в баскетболе. Техника ведения баскетбольного мяча с изменением направления и скорости. Правила изученных подвижных игр. Распределение ролей в игре. Правила спортивных соревнований.	Текущий	применение на практике и в жизни знаний, умений и навыков.
		ИОТ – 020, 2009 г. Игра с элементами баскетбола. Эстафета с ведением баскетбольного мяча.					
88.		<u>Подвижные игры.</u>	УПРУЗ	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ в движении. Основные движения в баскетболе. Техника ведения баскетбольного мяча с изменением высоты отскока. Распределение ролей в игре.	Текущий	распределение функций и ролей в игре
		ИОТ – 020, 2009 г. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Игра «Овладей мячом».					
89.		<u>Подвижные игры.</u>	КУ	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ в движении. Основные движения в баскетболе. Техника ведения баскетбольного мяча в движении. Распределение ролей в игре. Правила спортивных соревнований.	Текущий	взаимный контроль в совместной деятельности
		ИОТ – 020, 2009 г. Игра в мини-баскетбол. Эстафета с ведением баскетбольного мяча.					
90.		<u>Подвижные игры.</u>	УО	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ в движении. Основные движения в баскетболе. Техника ведения баскетбольного мяча с изменением высоты отскока.	Текущий	осуществление взаимного контроля в совместной деятельности
		ИОТ – 020, 2009 г. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Игра в мини-					

		баскетбол.		качеств.	Распределение ролей в игре. Правила спортивных соревнований.		деятельности
91.		<u>Лёгкая атлетика.</u> ИОТ – 018, 2009 г. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Прыжки через короткую скакалку.	УПРУЗ	Развитие выносливости	ОРУ. Техника безопасности при занятии лёгкой атлетикой. Понятия направления, ритма и темпа бега. Выбор темпа бега. Техника выполнения прыжков через короткую скакалку. Правила изученных подвижных игр. Распределение ролей в игре.	Текущий	осуществление взаимного контроля в совместной деятельности
92.		<u>Лёгкая атлетика.</u> ИОТ-018, 2009 г. Чередование ходьбы и бега. Прыжки через короткую скакалку. Игра «Невод».	УК	Развитие прыжковых качеств.	ОРУ. Понятия направления, ритма и темпа бега. Выбор темпа бега. Чередование бега (90 м) и ходьбы (90 м). Техника выполнения прыжков через короткую скакалку. Распределение ролей в игре.	Учёт по прыжкам через короткую скакалку	осуществление взаимного контроля в совместной деятельности
93.		<u>Лёгкая атлетика.</u> ИОТ-018, 2009 г. Бег с ускорением 60 метров. Прыжки через качающуюся скакалку. Игра «Охотники и зайцы».	УПРУЗ	Развитие прыжковых качеств.	ОРУ. Значение бега для здоровья человека. Техника бега с ускорением. Техника выполнения прыжков через качающуюся скакалку. Правила изученных подвижных игр. Распределение ролей в игре.	Текущий	осуществление взаимного контроля в совместной деятельности
94.		<u>Лёгкая атлетика.</u> ИОТ-018, 2009 г. Бег на результат 60 м. Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Овладей мячом».	УК	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ. Понятия длинная и короткая дистанция. Понятия направления, ритма и темпа бега. Выбор темпа бега. Техника выполнения прыжков в высоту с прямого разбега.	Учёт по бегу на скорость 60 м	осуществление взаимного контроля в совместной деятельности

					Распределение ролей в игре.		
95.		<u>Лёгкая атлетика.</u> ИОТ-018, 2009 г. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Тройной прыжок с места.	УПРУЗ	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ. Понятия направления, ритма и темпа бега. Выбор темпа бега. Техника выполнения тройного прыжка с места. Правила изученных подвижных игр. Распределение ролей в игре.	Текущий	применение на практике и в жизни знаний, умений и навыков
96.		<u>Лёгкая атлетика.</u> ИОТ-018, 2009 г. Челночный бег 3х10м. Многоскоки. Игра «Кот и мыши».	УК	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ с предметами и без. Понятия направления, ритма и темпа бега. Выбор темпа бега. Техника выполнения челночного бега. Распределение ролей в игре.	Учёт по челночному бегу (3х10м)	применение на практике и в жизни знаний, умений и навыков.
97.		<u>Лёгкая атлетика.</u> ИОТ-018, 2009 г. Шестиминутный бег. Многоскоки. Игра «День, ночь».	КУ	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ с предметами и без. Понятия направления, ритма и темпа бега. Техника выполнения многоскоков. Распределение ролей в игре.	Текущий	наблюдения за показателями основных физических качеств
98.		<u>Лёгкая атлетика.</u> ИОТ-018, 2009 г. Шестиминутный бег. Прыжок в длину с места, с разбега. Игра «Русская лапта».	УК	Развитие прыжковых качеств.	ОРУ с предметами и без. Понятия направления, ритма и темпа бега. Выбор темпа бега. Техника выполнения прыжков в длину с места, с разбега. Распределение ролей в игре. Правила спортивных соревнований.	Учёт по прыжкам в длину с места	применение на практике и в жизни знаний, умений и навыков.
99.		<u>Лёгкая атлетика.</u>	УПРУЗ	Развитие	ОРУ. Понятия направления, ритма и	Текущий	применение на

		ИОТ-018, 2009 г. Равномерный бег (4 мин). Метание малого мяча в цель. Игра «Перестрелка».		скоростно-силовых качеств.	темпа бега. Техника метания малого мяча в цель. Правила изученных подвижных игр. Распределение ролей в игре. Правила спортивных соревнований.		практике и в жизни знаний, умений и навыков
100		<u>Лёгкая атлетика.</u>	УК	Развитие силовых качеств.	ОРУ. Понятия направления, ритма и темпа бега. Выбор темпа бега. Техника метания малого мяча в цель и на дальность. Правила соревнований в беге, в прыжках.	Учёт по метанию малого мяча на дальность	применение на практике и в жизни знаний, умений и навыков
		ИОТ-018, 2009 г. Бег с ускорением. Метание малого мяча на дальность. Встречная эстафета.					
101		<u>Лёгкая атлетика.</u>	УПРУЗ	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ. Понятия направления, ритма и темпа бега. Выбор темпа бега. Техника выполнения броска набивного мяча из разных положений. Правила соревнований в беге, в прыжках.	Текущий	применение на практике и в жизни знаний, умений и навыков
		ИОТ-018, 2009 г. Шестиминутный бег. Бросок набивного мяча из разных положений. Круговая эстафета.					
102		<u>Лёгкая атлетика.</u>	КУ	Развитие выносливости	ОРУ. Понятие короткой и длинной дистанции. Выполнение кросса по пересечённой местности. Правила соревнований в беге, в прыжках.	Текущий	применение на практике и в жизни знаний, умений и навыков
		ИОТ-018, 2009 г. Кросс 1 км по пересечённой местности. Эстафета с полосой препятствий.					