## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по технологии (предметная область «Физическая культура»)для обучающихся 2 класса является частью Образовательной программы, реализующейся в МАОУ Маслянская СОШ.

* Программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования ,утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 №286
* Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)
* учебного плана основного общего образования МАОУ Маслянская СОШ на 2022–2023 уч. год
* концепции преподавания предметной области «Физическая культура»)в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена решением Коллегии Министерства просвещения и науки РФ от 24.12.2018 года);

Используется учебник УМК «Школа России»:«Физическая культура»)для 2 класса под редакцией В. И. Лях, Издательство: М. Просвещение, 2021

В соответствии с учебным планом МАОУ Маслянская СОШ на изучение физической культуры во 2 классе отводится 68 часа в год,

2 часа в неделю.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его

практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в

структуру программы в раздел

«Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. **КЛАСС**

***Знания о физической культуре.*** Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

***Способы самостоятельной деятельности****.* Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

***Физическое совершенствование.*** *Оздоровительная физическая культура*. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

*Прикладно-ориентированная физическая культура*. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

* становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
* формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
* проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
* уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
* стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
* проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

***познавательные УУД:***

* находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
* устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
* сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
* выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

***коммуникативные УУД:***

* воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
* высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
* управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
* обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

***регулятивные УУД:***

* выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
* выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
* проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты**

### КЛАСС

К концу обучения **во втором классе** обучающийся научится:

* демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
* измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
* выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
* демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
* выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
* передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
* организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств.

**Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отведенных на освоение каждой темы**

Реализация рабочей программы воспитания в урочной деятельности направлена на формирование понимания важнейших социокультурных и духовно-нравственных ценностей. Механизм реализации рабочей программы воспитания:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; проведение предметных олимпиад, турниров, викторин, квестов, игр-экспериментов, дискуссии и др. - демонстрация примеров гражданского поведения, проявления добросердечности через подбор текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения, анализ поступков людей и др.

- применение на уроках групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению 20 знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. - посещение экскурсий, музейные уроки, библиотечные уроки и др.

- приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая культурные ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения в российском обществе.

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения, принципы учебной дисциплины, самоорганизации, взаимоконтроль и самоконтроль.

**Тематическое планирование 2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Раздел, тема | часы |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | **2** |
| 1.1 | Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. | 1 |
| 1.2 | Зарождение Олимпийских игр древности. | 1 |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | **2** |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. | 1 |
| 2.2 | Составление дневника наблюдений по физической культуре. | 1 |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование** | | **64** |
| **3.1** | ***Оздоровительная физическая культура.*** | **2** |
| 3.1.1 | Закаливание организма | 1 |
| 3.1.2 | Дыхательная и Зрительная гимнастика | 1 |
| **3.2** | ***Спортивно-оздоровительная физическая культура*** | **62** |
| 3.2.1 | Гимнастика с основами акробатики | **12** |
| 3.2.1.1 | Строевые команды и упражнения. | 2 |
| 3.2.1.2 | Лазанье по канату | 2 |
| 3.2.1.3 | Передвижение по гимнастической скамейке | 2 |
| 3.2.1.4 | Передвижение по гимнастической стенке | 2 |
| 3.2.1.5 | Прыжки через скакалку | 1 |
| 3.2.1.6 | Кувырок вперед, стойка на лопатках | 2 |
| 3.2.1.7 | Ритмическая гимнастика, танцевальные упражнения. | 1 |
| 3.2.2 | Лёгкая атлетика. | **12** |
| 3.2.2.1 | Прыжок в длину с разбега | 2 |
| 3.2.2.2 | Прыжок в высоту способом "Перешагивания" | 2 |
| 3.2.2.3 | Беговые упражнения повышенной координационной сложности | 5 |
| 3.2.2.4 | Метание малого мяча. | 2 |
| 3.2.2.5 | Броски набивного мяча | 1 |
| 3.2.3 | Лыжная подготовка | **10** |
| 3.2.3.1 | Упражнения в передвижении на лыжах одновременным двухшажным ходом | 5 |
| 3.2.3.2 | Повороты на лыжах способом"переступания." | 2 |
| 3.2.3.3 | Торможение плугом.. | 1 |
| 3.2.3.4 | Подъемы и спуски на лыжах. | 2 |
| 3.2.4 | Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с элементами спортивных игр | **15** |
| 3.2.5 | Подвижные и спортивные игры. Спортивные игры | **7** |
| ***3.3*** | ***Прикладно-ориентированная физическая культура*** | 6 |
|  | Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. |  |
|  | ИТОГО: | **68** |

Примечание: Тема «Плавание» изучается при наличии бассейна, оборудованного в соответсвии с требованиями ФГОС и СанПиН. В ином случае часы, отводимые на изучение материалы темы, учитель использует по своему усмотрению на изучение других учебных тем программы.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел программы | I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть | Итого |
| **1** | **Знания о физической культуре** | 1 |  | 1 |  | **2** |
| **2** | **Способы самостоятельной деятельности** |  | 1 |  | 1 | **2** |
| **3** | **Физическое совершенствование** |  |  |  |  | **64** |
| 3.1 | Оздоровительная физическая культура |  | 1 | 1 |  | 2 |
| 3.2 | Спортивно-оздоровительная деятельность |  |  |  |  | 62 |
| 3.2.1 | Лёгкая атлетика | 6 |  |  | 6 | 12 |
| 3.2.2 | Лыжная подготовка |  |  | 10 |  | 10 |
| 3.2.3 | Гимнастика с основами акробатики |  | 12 |  |  | 12 |
| 3.2.4. | Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с элементами спортивных игр | 6 |  |  | 9 | 15 |
| 3.2.5 | Подвижные и спортивные игры. Спортивные игры | 3 |  | 4 |  | 7 |
| 3.3 | **Прикладно - ориентированная физическая культура** | 2 |  | 2 | 2 | 6 |
| **Итого** | | **18** | **14** | **18** | **18** | **68** |

**Календарно-тематическое планирование на 2022-2023 учебный год по**

**Физической культуре**

2 класс

Количество часов: 68; в неделю 2 часа

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №-№ уроков | Тема урока | Кол- во часов | Формирование функциональной грамотности | Содержание урока | Ссылка на мет.рекомендации к реализации программ ы | Вид контроля | ЦОРы | Даты | |
| план | факт |
| Знания о физической культуре-1 ч | | | | | | | | | |
| 1 | Что понимается под физической культурой. | 1 | Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.  Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в  условиях проведения утренней зарядки,  регулярных занятий спортом.  Владение разными видами информации | Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований.  Зарождение Олимпийских игр древности.  Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила,  быстрота, выносливость,  гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре. | https://resh. edu.ru/subj ect/lesson/6 012/conspe ct/ | предвари тельный | Инфоуро к презента ция  https://inf ourok.ru/ РЭШ  урок 1 |  |  |
| Спортивно-оздоровительная физическая культура. Легкая атлетика- 6 ч | | | | | | | | | |
| 2 | Правила по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения. | 1 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.  Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Правила техники безопасности на уроках физической культуры.  Равномерный медленный бег 2 мин. ОРУ. Понятия об основных фазах бега; высокий старт, бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м. Игра  «Пустое место» |  | Текущий | [https://inf](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-pravila-tehniki-bezopasno) [ourok.ru/](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-pravila-tehniki-bezopasno) [prezentac](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-pravila-tehniki-bezopasno) [iya-po-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-pravila-tehniki-bezopasno) [fizichesk](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-pravila-tehniki-bezopasno) [oj-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-pravila-tehniki-bezopasno) [kulture-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-pravila-tehniki-bezopasno) [na-temu-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-pravila-tehniki-bezopasno) [pravila-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-pravila-tehniki-bezopasno) [tehniki-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-pravila-tehniki-bezopasno) [bezopasn](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-pravila-tehniki-bezopasno) [o](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-pravila-tehniki-bezopasno)  sti-na- uroke- legkoj- atletike- 3-klass- 4266475.  html РЭШ  урок 7 |  |  |
| 3 | Бег с максимальной  скоростью с высокого старта *30 м. (60 м.)* | 1 | Выполнять тестовые  задания, определяющие индивидуальный уровень | Равномерный  медленный бег 3 мин. ОРУ. Понятия «старт», |  | Стартов  ый контр: 30 | РЭШ  урок 13 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | физической подготовленности Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе  освоенных знаний и имеющегося опыта. | «финиш». Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Бег на результат *30 м. 60 м* Игра «Догонялки на марше». Развитие  скоростных способ- ностей. |  | м, 60 м. |  |  |  |
| 4 | Челночный бег. Эстафеты | 1 | Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта  Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля | Равномерный медленный бег 6 мин. Специально-беговые упражнения.  Челночный бег. Эстафеты с бегом на скорость. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра  «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. |  | оператив ный | РЭШ  урок 12 |  |  |
| 5 | Прыжки в длину с места, с разбега, способом согнув ноги. | 1 | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Виды ходьбы и бега. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с места, с разбега, способом согнув ноги: фаза разбега, толчка, полета, приземления. Подвижная игра  «Воробушки». |  | текущий | РЭШ  урок 10 |  |  |
| 6 | Прыжки в длину с места, с разбега, способом согнув ноги. | 1 | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с | Виды ходьбы и бега. ОРУ без предмета.  Прыжковые упражнения Прыжки |  | оператив ный | РЭШ  урок 10 |  |  |
|  |  |  | ними общий язык и общие интересы  Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. | в длину с места, с разбега, способом согнув ноги на результат. Подвижная игра «Удочка». |  |  |  |  |  |
| 7 | Броски набивного мяча | 1 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности | Виды бега. ОРУ с мячом. Броски набивного мяча из положения стоя и сидя, способом из-за головы от груди от плеча. Подвижная игра "Попади в цель" | Сайт "Нормы ГТО и  знаний". https://gto- normativy.r u/metanie- nabivnogo- myacha- texnika-i- normativy/ | текущий | РЭШ  урок 8 |  |  |
| Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч | | | | | | | | | |
| 8 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса | 1 | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности |  |  | этапный | https://vid eouroki.n et/razrabo tki/vozroz hdieniie- gto.html  РЭШ  урок 14 |  |  |
| Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры- 6ч | | | | | | | | | |
| 9 | Подвижные игры «Заяц без логова», «Удочка».  Эстафеты. | 1 | Технически правильно выполнять двигательные  действия, использовать | Правила проведения подвижных игр. Виды  ходьбы и бега. ОРУ с |  | текущий | РЭШ  урок 18 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | их в игровой и соревновательной деятельности. | обручами. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием:  «Заяц без логова»,  «Удочка». Эстафеты Развитие скоростно- силовых способностей |  |  |  |  |  |
| 10 | Подвижные игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. | 1 | Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Виды ходьбы и бега. ОРУ. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием:  Игры «Кто обгонит»,  «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.  Развитие скоростно- силовых способностей. |  | текущий |  |  |  |
| 11 | Подвижные игры  «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты. | 1 | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.  Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Виды ходьбы и бега. ОРУ в движении.  Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием:  игры «Наступление»,  «Метко в цель». Эстафеты с мячами Развитие скоростно- силовых  способностей. |  | текущий |  |  |  |
| 12 | Подвижные игры «Вызов номеров», «Пустое  место». Встречная эстафета. | 1 | Отбор способов исправления ошибок  Проявление положительных качеств | Подвижные игры «Вызов номеров», «Пустое  место». Встречная эстафета |  | текущий |  |  |  |
|  |  |  | личности и управление своими эмоциями |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Подвижные игры  «Кто дальше бросит»,  «Волк во рву». Эстафеты. | 1 | Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников | Виды ходьбы и бега. ОРУ без предмета.  Подвижные игры  «Кто дальше бросит»,  «Вол во рву». Эстафеты |  | текущий |  |  |  |
| 14 | Упражнения и игры на внимание.  Подвижная игра  «Гонка мячей по шеренгам». | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Виды ходьбы и бега. ОРУ с  гимнастической палкой. Упражнения на внимание «Летает, не летает».  Подвижная игра  «Гонка мячей по шеренгам». Развитие скоростно-силовых способностей |  | текущий | РЭШ  урок 19 |  |  |
| Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры-3 ч | | | | | | | | | |
| 15 | Техника безопасности при работе с мячом.  Ловля и передача мяча. | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Техника безопасности при работе с мячом.  Медленный бег, ОРУ. Ловля и передача мяча  Подвижная игра  «Играй, играй, мяч не потеряй»  Развитие быстроты и координации. |  | текущий | РЭШ  урок 31 |  |  |
| 16 | Ведение мяча на месте, в движении. | 1 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к  предстоящей жизнедеятельности. | Виды ходьбы и бега. ОРУ. Ведение мяча на месте, в движении.  Подвижная игра «Мяч водящему».Развитие быстроты и координации Развитие быстроты и координации |  | текущий | РЭШ  урок 34 |  |  |
| 17 | Бросок мяча в цель (щит). | 1 | Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом | Виды ходьбы и бега. ОРУ. Ведение мяча на месте, в движении.  Подвижная игра «Мяч в корзину».Развитие быстроты и координации Развитие быстроты и координации |  | текущий | РЭШ  урок 36 |  |  |
| Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч | | | | | | | | | |
| 18 | Развитие основных физических качеств средствами баскетбола | 1 | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности |  |  | этапный | https://vid eouroki.n et/razrabo tki/fizichi eskiie- kachiestv a.html |  |  |
| Способы самостоятельной деятельности-1 ч | | | | | | | | | |
| 19 | Вид физических упражнений | 1 | Приобретение знаний, необходимых для | Работа в группах по видам физических упражнений:  общеразвивающие, |  | оператив ный | РЭШ  урок 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | занятий физической культурой и спортом.  Владение разными видами информации.  Владение устным и письменным общением | подготовительные, соревновательные. Их отличительные признаки и предназначение. |  |  | РЭШ  урок 8 |  |  |
| Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики-12 ч | | | | | | | | | |
| 20 | Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Выполнение строевых команд. | 1 | Давать объективную оценку действиям на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Правила по технике безопасности на уроках гимнастики Строевые команды(«Направо!»,  «Налево!», «Кругом!»,  «Направо(налево)разо мкнись", «На месте шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!» «Класс, стой!». Построения в одну шеренгу и в колонну, в две шеренги и в колонны и передвижения в колонне. Игра «Класс, смирно!». Игра  «Западня» |  | текущий | РЭШ  урок 20 |  |  |
| 21 | Строевые приёмы и упражнения. | 1 | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.  Находить общий язык с одноклассниками общие | Строевые приёмы и упражнения в движении противоходом.  Перестроение из колонны по одному в колонну по три, стоя |  | текущий |  |  |  |
|  |  |  | интересы. | на месте и в движении. ОРУ. Группировка. Перекаты в  группировке. Игра  «Совушка». Развитие координационных способностей. |  |  |  |  |  |
| 22 | Кувырок вперед. Развитие гимнастики в Тюменской области. | 1 | Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации | Развитие гимнастики в Тюменской области.  Строевые приёмы и упражнения. Виды ходьбы. ОРУ. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Развитие координационных способностей.  Подвижная игра  «Запрещенное движение». |  | текущий | РЭШ  урок 21 |  |  |
| 23 | Стойка на лопатках. | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания. | Строевые приёмы и упражнения. ОРУ. Группировка.  Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Западня» Развитие координационных способностей. |  | оператив ный | РЭШ  урок 23 |  |  |
| 24 | Прыжки через скакалку. | 1 | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  . | Виды ходьбы, бега. ОРУ со скакалкой. Прыжки через  скакалку с  изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; назад с равномерной скоростью.  Подвижная игра  ««Космонавты». Развитие координационных способностей. | Российска я электронн ая школа. 3 класс  урок 22 | оператив ный | РЭШ  урок 22 |  |  |
| 25 | Передвижения по гимнастической стенке. | 1 | Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к  систематическим занятиям физической культурой и спортом. | Виды ходьбы, бега. ОРУ у опоры (гимнастическая стенка). Ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди. Подвижная игра "Пожарные на учении". |  | текущий |  |  |  |
| 26 | Передвижения по гимнастической стенке | 1 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности | Строевые приёмы и упражнения. ОРУ у опоры в группах.  Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. Игра  «Иголка и нитка». |  | оператив ный |  |  |  |
|  |  |  |  | Развитие  координационных способностей. |  |  |  |  |  |
| 27 | Передвижения по гимнастической скамейке. | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить сними общий язык и общие интересы. | Медленный бег 2 мин. ОРУ в парах.  Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук., приставным шагом правым и левым боком. Эстафеты с использованием гимнастической скамьи.. Развитие координационных спо-  собностей |  | текущий | РЭШ  урок 24 |  |  |
| 28 | Передвижения по наклонной гимнастической скамейке. | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить сними общий язык и общие интересы. | Медленный бег 2 мин. ОРУ без предмета.  Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.. |  | оператив ный |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 29 | Лазание по канату. | 1 | Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности | Выполнить индивидуально ОРУ. Упражнения в лазании по канату в три приема.  Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Игра  «Фигуры». Развитие  координационных способностей. |  | текущий |  |  |  |
| 30 | Лазание по канату в три приема. | 1 | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить сними общий язык и общие интересы. | Комплекс упражнений для развития силы мышц. Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке. Подготовка комплекса ГТО Подвижная игра  «Светофор» |  | текущий |  |  |  |
| 31 | Ритмическая гимнастика, танцевальные упражнения. | 1 |  | Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.  Упражнения в танцах галоп и полька.  Подвижная игра | https://klub fedotova.ru  / masonboro/ izuchenie- shaga- polki- osnovnogo- elementa- tanca- polka- | текущий | РЭШ  урок 25 |  |  |
|  |  |  |  | «Танец морских волн». | tancuem- polku/ |  |  |  |  |
| Оздоровительная физическая культура- 1 ч | | | | | | | | | |
| 32 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.  Владение разными видами информации | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки |  | текущий |  |  |  |
| Знания о физической культуре-1 ч | | | | | | | | | |
| 33 | История появления современного спорта. Олимпийские чемпионы Тюменской области. **РК** | 1 | Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.  Владение разными видами информации.  Овладеть способами находить т отбирать необходимую информацию из книг, справочников, энциклопедий | Работа в группах со сменой места.  Возрождение Олимпийских игр. Виды спорта.  Олимпийские виды спорта. Олимпийские чемпионы Тюменской области. |  | оператив ный |  |  |  |
| Оздоровительная физическая культура | | | | | | | | | |
| 34 | Закаливание организма | 1 | Усвоение системы знаний о занятиях  физической культурой, | Работа в группах. Понятие закаливания,  его способы. Роль |  | текущий | РЭШ  урок 3 |  |  |
|  |  |  | их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.  Владение разными видами информации | закаливания в укреплении здоровья человека. Закаливание организма при помощи обливания под душем. |  |  |  |  |  |
| Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка- (10ч)- 6ч | | | | | | | | | |
| 35 | Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов. | 1 | Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.  Знание основ личной и общественной гигиены. | Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки, о тепловом режиме (не ниже 10 гр. без ветра), о дыхании при передвижении по дистанции; надевание и переноска лыж.  Техника лыжных ходов. Игра «Салки». |  | текущий | РЭШ  урок 26 |  |  |
| 36 | Передвижение скользящим шагом. | 1 | Находить ошибки при выполнении учебных  заданий, отбирать способы их исправления.  . | Беседа о пользе занятий лыжами для укрепления здоровья.Передвижен ие на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом.  Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра  «Лошадки». Развитие выносливости. |  | текущий | РЭШ  урок 29 |  |  |
| 37 | Повороты  переступанием на месте. Олимпийские | 1 | Технически правильно  выполнять двигательные действия, использовать | Олимпийские  чемпионы г.Тюмени по биатлону. | https://myd  ocx.ru/1- 14338.html | текущий | https://ww w.prodlen ka.org/pub |  |  |
|  | чемпионы г.Тюмени по биатлону. Р**К** |  | их в игровой и соревновательной деятельности.  Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.  Передвижение на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом. Игра «Кто быстрее». Развитие выносливости. | Техника и методика обучения поворотам на месте и в движении |  | likacii- uchaschihs ja/doklady  -  stati/9144- olimpiyski e- chempion y- tyumensko y-oblasti- po- biatlonu |  |  |
| 38 | Передвижение одновременным двухшажным ходом. | 1 | Правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.  Передвижение на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Игра «Кто быстрее». Развитие  выносливости |  | текущий | https://vid eouroki.n et/razrabo tki/priezie ntatsiia- lyzhnaia- podghoto vka- 1.html |  |  |
| 39 | Торможение плугом. | 1 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. | Повторное прохождение отрезков 50 м. на скорость попеременным двухшажным ходом; спуск и торможение "плугом" Подвижная игра "Лыжная эстафета". Развитие быстроты и ловкости. | https://fb.ru  /article/303 233/tormoj enie- plugom-na- lyijah- poshagova ya- instruktsiya Торможен  ие плугом на лыжах: | текущий |  |  |  |
|  |  |  |  |  | пошаговая инструкци я |  |  |  |  |
| 40 | Прохождение дистанции 1 км попеременным двухшажным ходом. Зимние забавы в Тюменской области. **РК,** | 1 | Активно включаться в общение и  взаимодействие со  сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Зимние забавы в Тюменской области Попеременный двухшажный ход; равномерное передвижение до 1 км. Развитие выносливости. Игры  «Чай, чай, выручай»; эстафета с передвижением без палок. |  | оператив ный |  |  |  |
| Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч | | | | | | | | | |
| 41 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса | 1 | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности |  |  | этапный | https://vid eouroki.n et/razrabo tki/gto- vidieo-fil- m.html |  |  |
| Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка- (10 ч) 4 ч | | | | | | | | | |
| 42 | Спуск со склона и подъем «лесенкой». А. Ахатова- олимпийская чемпионка по биатлону.**РК** | 1 | Владение устным и письменным общением.  Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.  Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и | Спуск с полого склона в основной стойке и подъем «лесенкой»; равномерное передвижение до 1 км; встречная эстафета |  | текущий | РЭШ  урок 27 |  |  |
|  |  |  | высокой работоспособности |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Прохождение дистанции 2 км. Соревнования "Снежные старты». | 1 | Развитие интереса и привычки к  систематическим занятиям физической культурой и спортом.  Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. | Равномерное передвижение до 2 км. Линейные, встречные, круговые эстафеты на лыжах и с зимним инвентарем; развитие быстроты и ловкости. |  | оператив ный |  |  |  |
| 44 | Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу. | 1 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. | Подъем в гору  «лесенкой» и  «ёлочкой», спуск в основной стойке; поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу, передвижение до 2 км.; развитие выносливости. |  | текущий | РЭШ  урок 28 |  |  |
| 45 | Техника подъемов и спусков. | 1 | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Подъем «лесенкой» и спуск в основной стойке; поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу; Игра «Пройди в ворота». Развитие быстроты и ловкости. |  | текущий | РЭШ  урок 30 |  |  |
| Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.- 4ч | | | | | | | | | |
| 46 | Правила игры в футбол. Ведение мяча. Игра «Мяч в ворота | 1 | Активно включаться в общение и  взаимодействие со  сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Ходьба и бег с остановками по сигналу. ОРУ. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема  стопы. Игра Мини- футбол |  | текущий | РЭШ  урок 45,46 |  |  |
| 47 | Ведение мяча с ускорением. Удар по неподвижному мячу. | 1 | Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Ходьба и бег с остановками по сигналу. ОРУ с мячом. работа в парах. Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.  Челночный бег. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней  стороной стопы. Игра Мини-футбол |  | текущий | РЭШ  урок 47,  48, |  |  |
| 48 | Удар с разбега по катящемуся мячу. | 1 | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,  взаимопомощи и сопереживания | Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной  стопы. Игра Мини- футбол |  | текущий | РЭШ  урок 47 |  |  |
| 49 | Остановка катящегося мяча. Игра в мини- футбол | 1 | Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом | Ходьба и бег с остановками по сигналу, изменением направления. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной  стопы. Игра Мини- футбол |  | текущий | РЭШ  урок 49 |  |  |
| Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч | | | | | | | | | |
| 50 | Развитие основных физических качеств средствами | 1 | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности |  |  | этапный |  |  |  |
| Способы физкультурной деятельности-1 ч | | | | | | | | | |
| 51 | Измерение пульса и дозировка физической нагрузки во время занятий физической культуры. | 1 | Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.  Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в | Понятие ЧСС. Способы измерения пульса. Понятия утомления и переутомления, их внешние признаки. Дозировка физической нагрузки во время  самостоятельных |  | текущий | РЭШ  урок 2 |  |  |
|  |  |  | регулярных занятий спортом. | занятий физической культуры. |  |  |  |  |  |
| Спортивно-оздоровительная физическая культура. Легкая атлетика- 6ч | | | | | | | | | |
| 52 | Беговые упражнения координационной сложности.  Паралимпийские чемпионы Тюменской области. Р**К** | 1 | Находить ошибки при выполнении учебных  заданий, отбирать способы их исправления. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Паралимпийские чемпионы Тюменской области  Беговые упражнения. ОРУ. Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости.  Подготовка комплекса ГТО |  | текущий |  |  |  |
| 53 | Бег с преодолением препятствий. | 1 | Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата | Виды ходьбы и бега. ОРУ. Бег с ускорением. Бег с преодолением препятствий. Развитие скоростных, координационных способностей. Игра "Вызов номеров" |  | текущий | https://vid eouroki.n et/razrabo tki/vliiani ie- lieghkoatl ietichiesk ikh- uprazhnie nii-na- zdorov- ie-shkol- nikov.ht ml |  |  |
| 54 | Прыжок в высоту способом  «перешагивание». | 1 | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Виды ходьбы и бега. ОРУ. Подготовительные прыжково-беговые упражнекния. Прыжок  в высоту способом | https://fb.ru/ article/2972 61/pryijki-v- vyisotu- sposobom- | текущий | РЭШ  урок 11 |  |  |
|  |  |  |  | «перешагивание». Подвижная игра "Прыжки по кочкам". | pereshagiva niya- istoriya- razvitiya-i- tehnika- vyipolneniy a Прыжки в высоту способом "перешагив ания" История развития и техника выполнения |  |  |  |  |
| 55 | Прыжок в высоту способом  «перешагивание». | 1 | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.  Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля | Медленный бек 2 мин. ОРУ. Многоскоки. Прыжок в высоту способом  «перешагивание». Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно- силовых качеств. |  | оператив ный | РЭШ  урок 11 |  |  |
| 56 | Метание мяча на дальность. | 1 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к | Техника безопасности на уроке метания. Метание малого мяча(способы держания мяча,фазы метания, метание на  дальность) |  | текущий | РЭШ  урок 9 |  |  |
|  |  |  | предстоящей жизнедеятельности | ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.  Подвижная игра  «Защита укрепления |  |  |  |  |  |
| 57 | Метание мяча на дальность. | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля | Метание малого мяча(способы держания мяча,фазы метания, метание на дальность)  ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.  Подвижная игра  «Защита укрепления |  | оператив ный | РЭШ  урок 9  https://vid eouroki.n et/razrabo tki/obuchi eniie- tiekhniki- mietaniia- malogho- miacha-v- tsiel.html |  |  |
| Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч | | | | | | | | | |
| 58 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности |  |  | этапный |  |  |  |
| Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры- 9 ч | | | | | | | | | |
| 59 | Игра «Мяч соседу». Игра в мини – баскетбол. | 1 | Правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и | Виды ходьбы и бега. ОРУ с мячом. Ведение мяча с изменением  скорости. Бросок |  | текущий | РЭШ  урок 33 |  |  |
|  |  |  | соревновательной деятельности. | двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. |  |  |  |  |  |
| 60 | Соревнование "Веселый мяч" | 1 | Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. | Бег 2 мин. ОРУ с мячом. Эстафеты в командах с  элементами баскетбола: ведение мяча в шаге, бегом, передачи мяча, бросок мяча в цель. |  | текущий | РЭШ  урок 32 |  |  |
| 61 | Игра 5\*5. Развитие координационных способностей | 1 | Развитие интереса и привычки к  систематическим занятиям физической культурой и спортом. | Виды ходьбы и бега. ОРУ с мячом.  Передачи мяча. Остановки и передачи мяча. Ведение и удар по мячу.  Жонглирование. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра "Футбольная перестрелка". Игра 5\*5. Развитие координационных способностей. |  | текущий | РЭШ  урок 35 |  |  |
| 62 | Игра «Кто дальше бросит». | 1 | Обогащение двигательного опыта прикладными | Виды бега. ОРУ с гимнастической  палкой. Игра «Кто |  | текущий |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | упражнениями, ориентированными на подготовку к  предстоящей жизнедеятельности | дальше бросит»,  «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |  |  |  |  |
| 60 | Игра «Пустое место»,  «К своим флажкам». | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Специальные упражнения. ОРУ в движении. Игра  «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |  | текущий | https://vid eouroki.n et/razrabo tki/prezen tatsiya- raznotsve tnye-igry- fizkultura  .html |  |  |
| 64 | Подвижные игры  «Кузнечики»,  «Попади в мяч». | 1 | Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Медленный бег 2 мин. ОРУ в парах. Игра  «Кузнечики»,  «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |  | текущий |  |  |  |
| 65 | Подвижные игры  «Паровозики»,  «Наступление». | 1 | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.  Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Виды ходьбы и бега. ОРУ без предмета. Игра «Паровозики»,  «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |  | текущий |  |  |  |
| 66 | Подвижная игра  «Вызов номеров»,  «Защита укрепления». | 1 | Отбор способов исправления ошибок  Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями | Виды ходьбы и бега. ОРУ. Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления».  Эстафеты с  гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. |  | текущий |  |  |  |
| 67 | Подвижные игры народов Севера. **РК** | 1 | Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников | Закрепление и совершенствование навыков бега. Беговые упражнения. ОРУ. Игры "Догонялки", "Охотники и куропатки". Развитие скоростных способностей |  | текущий | РЭШ  урок 15 |  |  |
| Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч | | | | | | | | | |
| 68 | Прирост показателей физических качеств к нормативным требованиям. | 1 | Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. | Сравнение собственных результатов с таблицей норм комплекса ГТО |  | контроль ный |  |  |  |