**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**школа № 604**

**Пушкинского района Санкт-Петербурга**

|  |  |
| --- | --- |
| **РАЗАРБОТАНО И ПРИНЯТО**  Педагогическим советом  Образовательного учреждения  (протокол от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_) | **Утверждаю**  Директор ГБОУ № 604  Пушкинского района Санкт-Петербурга  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е. И. Дерипаска  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г. |
| **Рассмотрено**  Методическое объединение  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_ (С.В. Николаева)  Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | **Согласовано**  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И. В. Гайша  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

физическая культура

для 3 класса

на 2021-2022 учебный год

Санкт-Петербург

2021

**I. Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

* Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (далее - ФГОС начального общего образования);
* Порядка организации и осуществления образовательной деятельности но основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 28.08.2020 № 442;
* федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденного приказом Минпросвещения России от 20.05.2020 № 254;
* перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;
* санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - СП 2.4.3648-20);
* санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее - СанПиН 1.2.3685-21);
* распоряжения Комитета по образованию от 12.04.2021 № 1013-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2021/2022 учебном году»;
* распоряжения Комитета по образованию от 09.04.2021 № 997-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2021/2022 учебный год»;
* Учебного плана ГБОУ № 604 Пушкинского района Санкт-Петербурга на 2021-2022 учебный год;
* Календарного учебного графика ГБОУ № 604 Пушкинского района Санкт-Петербурга на 2021-2022 учебный год;
* Положения о разработке и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин, (модулей) в ГБОУ № 604 Пушкинского района Санкт-Петербурга;
* Положения об организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Рабочая программа разработана на основе:

* Физическая культура. 1-11 классы: Комплексная программа физического воспитания учащихся / В. И Лях, А.А. Зданевич. - Волгоград: Учитель, 2016.
* Рабочие программы / В. И. Лях. – М.: Просвещение,2014.
* ­Программы по плаванию для 1-11 классов общеобразовательной школы: Л.А. Кабачкова и Л.В. Воронкина.
* Программы по плаванию от 2 до 18 лет. – Москва: Центр «Школьная книга», 2009.

Цель школьного физического воспитания - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Предметом обучения физической культуры в школе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

* Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* Обучение основам базовых видов двигательных действий;
* Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* Выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;
* Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Согласно учебному плану ГБОУ № 604 на изучение физической культуры во втором классе выделяется 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели). С учётом того, что в школе имеется бассейн, 3-й час физической культуры отводится на плавание.

Содержание рабочей программы направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов, что соответствует образовательной программе ГБОУ № 604.

Программа ориентирована на использование учебного комплекта:

1. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В. И. Лях – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ»»,1998.

2 . Лях, В. И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов /В. И. Лях. – М.: Просвещение,2014.

**Интернет-ресурсы:**

1. Pedsovet.Su.- Режим доступа: http://pedsovet.su

Proшколу. Ru.- Режим доступа:<http://www.proshkolu/ru>

**Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися 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 метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Физическая подготовка.**

**Гимнастика с основами акробатики.**

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», « Шагом марш!», « На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кру-гом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом) группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползанье и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; лазанье по канату (3м) в два приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

**Легкая атлетика**.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

**Лыжные гонки**.

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение различными видами.

**Подвижные игры.**

Ловля мяча и броски мяча на месте и в движении, передача мяча (снизу, от груди); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх. Общеразвивающие физические упражнения по базовым видам и внутри разделов.

**На материале гимнастики с основами акробатики.**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений ( в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 0,5 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.

**На материале легкой атлетики**.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на одной и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение прыжковых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м (с сохраняющимися или изменяющимися интервалами отдыха); бег на дистанцию до 100 м.

Развитие силовых способностей: передача набивного мяча (0,5 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.

**На материале лыжных гонок.**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением положения тела, стоя на лыжах.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в большой интенсивности, с ускорениями.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культурой укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

**Требования к уровню подготовки учащихся**

**Учащиеся** должны:

**Знать:**

- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

- о режиме дня и личной гигиене;

- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

- о физической нагрузке и способах ее регулирования;

- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

**Уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;

- играть в подвижные игры;

- демонстрировать уровень физической подготовленности;

- вести дневник самонаблюдения;

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы | Кол-во часов |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 15 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 10 |
| 4 | Спортивные игры с элементами баскетбола | 14 |
| 5 | Подвижные игры | 14 |
| 6 | Лыжная подготовка/ кроссовая подготовка | 10 |
| 7 | Плавание | 32 |
| 8 | Резервный урок | 3 |
| Количество уроков в неделю | | 3 |
| Количество учебных недель | | 34 |
| Итого | | 102 |

**В случае отсутствия снежного покрова или температур ниже рекомендованных СанПин для проведения занятий физической культурой на свежем воздухе, часы, отведенные на лыжную подготовку, заменяются изучением теоретического материала по лыжной подготовке.**

**Учебные нормативы по физической культуре для учащихся 3 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения 3 класс, примерные нормативы** | Мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| [Челночный бег](https://gto-normativy.ru/pravila-texnika-normativy-chelnochnogo-bega/) 3×10 м, сек | 8,8 | 9,9 | 10,2 | 9,3 | 10,3 | 10,8 |
| Бег 30 м, с | 5,1 | 6,7 | 6,8 | 5,3 | 6,9 | 7,0 |
| Бег 1.000 метров | без учета времени | | | | | |
| Прыжок в длину с места, см | 175 | 130 | 120 | 160 | 135 | 110 |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 |
| Подтягивание на перекладине | 5 | 3 | 1 |  | | |
| Метание теннисного мяча, м | 18 | 15 | 12 | 15 | 12 | 10 |
| Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | 25 | 23 | 21 | 30 | 28 | 26 |
| Приседания (кол-во раз/мин) | 42 | 40 | 38 | 40 | 38 | 36 |
| Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м) | 6 | 4 | 2 | 5 | 3 | 1 |

**Контрольные нормативы**: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу).

Для занятий физической культурой обучающиеся распределяются на 4 медицинские группы: основная, подготовительная, специальная "А" (оздоровительная) и специальная "Б" (реабилитационная).

Комплектование медицинских групп осуществляется на основании заключения о состоянии здоровья, оценки функциональных возможностей организма и уровня физической подготовленности обучающегося.

Уровень физической подготовленности определяется ежегодно преподавателем по физической культуре в начале и в конце учебного года по результатам выполнения контрольных упражнений по различным видам программы. Определение уровня детей физической подготовленности разрешается только при наличии допуска от врача.

К основной медицинской группе для занятий физической культурой относят обучающихся без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья и соответствующую возрасту и полу.

К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой относят обучающихся:

-без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья и дозированную физическую нагрузку, уровню физической подготовленности и соответствующую возрасту и полу;

-часто болеющих (3 и более раз в год);

-реконвалесцентов из основной медицинской группы после перенесенных заболеваний, травм и окончания сроков освобождения от занятий физической культурой на период, определяемый индивидуально медицинским учреждением.

К специальной медицинской группе "А" (оздоровительной группе) для занятий физической культурой относят обучающихся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья функционального и органического генеза в стадии компенсации.

К специальной медицинской группе "Б" (реабилитационной группе) для занятий физической культурой относят обучающихся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья в стадии субкомпенсации.

Изменение медицинской группы для занятий физической культурой устанавливается врачом-педиатром школы по представлению преподавателя по физической культуре на основании особенностей динамики показателей состояния здоровья, функциональных возможностей организма и физической подготовленности.

При положительной динамике показателей возможен перевод из специальной медицинской группы "А" в подготовительную и из подготовительной медицинской группы в основную.

При неадекватности физической нагрузки функциональным возможностям организма обучающегося следует перевести из основной в подготовительную, или из подготовительной в специальную медицинскую группу "А".

Приложение 1

**Определение уровня физической подготовленности обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья для мальчиков.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | |  | |
| N | Контрольное | Возраст, | УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ  ПОДГОТОВЛЕННОСТИ | | | | |
| п/п | упражнение | лет | высокий | | выше среднего | | средний |
|  |  |  | 5 | | 4 | | 3 |
|  |  | 10 | 166 | | 153-165 | | 141-152 |
|  | Прыжок в длину с | 11 | 177 | | 164-176 | | 151-163 |
|  | места, см | 12 | 187 | | 174-186 | | 161-173 |
|  |  | 13 | 198 | | 185-197 | | 172-184 |
| 2 |  | 7 | 1000 | | 900 | | 800 |
|  | Медленный бег в | 8 | 1050 | | 950 | | 850 |
|  | сочетании с ходьбой в | 9 | 1100 | | 1000 | | 900 |
|  | течение 6 мин, м | 10 | 1150 | | 1050 | | 950 |
|  |  | 11 | 1200 | | 1100 | | 1000 |
|  |  | 12 | 1250 | | 1150 | | 1050 |
| 3. | Броски и ловля | 7 | 30 | | 25 | | 20 |
|  | теннисного мяча с | 8 | 31 | | 26 | | 21 |
|  | расстояния 1 м от | 9 | 33 | | 28 | | 23 |
|  | стены за 30 с, раз | 10 | 34 | | 29 | | 24 |
|  |  | 11 | 36 | | 31 | | 26 |
|  |  | 12 | 37 | | 32 | | 27 |
|  |  | 13 | 39 | | 34 | | 29 |

**Определение уровня физической подготовленности обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья для девочек.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | |  | |
| N | Упражнения для | Возраст, | УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ  ПОДГОТОВЛЕННОСТИ | | | | |
| п/п | определения уровня физической подготовленности | лет | высокий | | выше среднего | | средний |
|  |  |  | 5 баллов | | 4 балла | | 3 балла |
| 1. | Прыжок в длину с | 7 | 123 | | 111-122 | | 99-110 |
|  | места, см | 8 | 132 | | 119-131 | | 106-118 |
|  |  | 9 | 140 | | 127-139 | | 114-126 |
|  |  | 10 | 157 | | 142-156 | | 127-141 |
|  |  | 11 | 164 | | 150-163 | | 136-149 |
|  |  | 12 | 168 | | 155-167 | | 142-154 |
|  |  | 13 | 176 | | 165-175 | | 154-164 |
| 2. | Медленный бег в | 7 | 900 | | 800 | | 700 |
|  | сочетании с ходьбой в | 8 | 950 | | 850 | | 750 |
|  | течение 6 мин, м | 9 | 1000 | | 900 | | 800 |
|  |  | 10 | 1050 | | 950 | | 850 |
|  |  | 11 | 1100 | | 1000 | | 900 |
|  |  | 12 | 1150 | | 1050 | | 950 |
|  |  | 13 | 1200 | | 1100 | | 1000 |
| 3. | Броски и ловля | 7 | 25 | | 20 | | 15 |
|  | теннисного мяча с | 8 | 26 | | 21 | | 16 |
|  | расстояния 1 м от | 9 | 28 | | 23 | | 18 |
|  | стены за 30 с, раз | 10 | 29 | | 24 | | 19 |
|  |  | 11 | 31 | | 26 | | 21 |
|  |  | 12 | 32 | | 27 | | 22 |
|  |  | 13 | 34 | | 29 | | 24 |

**Учащиеся, освобожденные от занятий физической культуры, по медицинским показаниям, аттестуются на основе теоретических знаний по разделам программы физической культуры.**

Приложение 2

**Задания для детей, находящихся на дистанционном обучении в условиях COVID-19, а также освобожденные от занятий физической культуры, по медицинским показаниям.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Задание | Четверть |
| 1 | Составить свой распорядок дня | 1 |
| 2 | Составьте кроссворд из 5 слов и более на тему « Спорт». |
| 3 | Выполните тест №1 |
| 4 | Напишите правила поведения на уроке плавания в бассейне. |
| 5 | Найдите и запишите 3 поговорки (пословицы) о спорте. |
| 6 | Придумайте 3 загадки на тему школьный бассейн. |
| 1 | Напишите реферат на тему « Спортивная гимнастика». | 2 |
| 2 | Напишите правила подвижной игры. |
| 3 | Составьте кроссворд на тему гимнастика и спортивные игры. |
| 4 | Нарисовать рисунок на тему плавание в школьном бассейне. |
| 5 | Напишите реферат на тему « Специальные упражнения для плавания кролем». |
| 6 | Выполните тест №2 |
| 1. | Вспомните и запишите виды лыжных ходов. | 3 |
| 2. | Напишите правила поведения на занятиях по лыжной подготовке. |
| 3. | Напишите реферат на тему «Зимние виды спорта». |
| 4. | Напишите инвентарь, который можно использовать для обучения плаванию. |
| 5. | Нарисуйте чемпионов по плаванию среди животных. |
| 6. | Придумать кроссворд на тему водные виды спорта. |
| 1. | Нарисовать рисунок игры с мячом. | 4 |
| 2. | Напишите правила любимой игры с мячом. |
| 3. | Выполни тест № 3 |
| 4 | Перечислите стили плавания. |
| 5. | Напишите реферат на тему « Олимпиада». |
| 6 | Написать правила поведения на открытой воде. |

Приложение 3

Тест № 1

1.Олимпийский девиз звучит так:

* « Быстрее, выше, сильнее, вместе!»
* «Ловчее, богаче, хитрее!»
* «Тише едешь, дальше будешь!»

2. Привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается –это:

* Стойка
* Осанка
* Исходное положение

3. Закончи пословицу « В здоровом теле…»

* Здоровый дух
* Лёгкий дух
* Сильный дух

4.Найдите обязательный атрибут хоккейного игрока:

* Плавательная шапочка
* Ролики
* Бутсы
* Коньки

5.Укажите лишний предмет:

* Булавы
* Обруч
* Штанга
* Лента

6.В какой стране зародились Олимпийские игры?

* Россия
* Греция
* Китай
* Швеция

7.Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?

* Санкт- Петербург
* Киев
* Сочи
* Москва

8.Какой вид спорта включает в себя стрельбу и лыжные гонки?

* Шорт-трек
* Биатлон
* Слалом
* Фристайл

9.Какая разновидность медалей не используется для награждения спортсменов?

* Серебряные
* Золотые
* Оловянные
* Бронзовые

10.Какое количество колец изображено на олимпийском флаге?

* 5
* 6
* 3
* 2

Приложение 4

Тест№2

« Подвижные игры».

1. Выберите из списка подвижную игру:

* Футбол
* Пятнашки
* Баскетбол

2. С какого класса изучают подвижные игры в школе?

* С 3 класса
* С 1 класса
* С 5 класса

3. Подвижные игры могут быть:

* Командными и не командными
* Грубыми и мягкими
* Лёгкими и тяжёлыми

4.Выберите командную подвижную игру:

* Воробьи и вороны
* Шашки
* Море волнуется…

5.Какая из игр относится к интеллектуальным играм?

* Вышибало
* Шахматы
* Шишки, жёлуди, орехи

6. Какой инвентарь используют в игре пионербол?

* Волейбольный мяч
* Набивной мяч
* Фитбол

7. На футбольное поле, спортивные площадки, спортивные залы самостоятельный выход учеников:

* Разрешен
* Запрещен

8. Подвижные игры помогут тебе стать:

* Умным
* Сильным
* Ловким, метким, быстрым, выносливым.

9. Что относится к инвентарю для игр?

* Флажки, мячи различных размеров, обручи
* Цветные повязки и жилетки
* Палки, булавы или кегли, скакалки
* Всё перечисленное

10. В играх- эстафетах побеждает та команда, которая…

* Выполнила раньше всех и верно
* Выполнила не правильно, но раньше всех
* Выполнила медленно, но верно.

Приложение 5

Тест № 3

Плавание

1. Что такое плавание?

* Плавание - это вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки
* Плавание – это вид спорта, включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах.
* Плавание – это вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.

1. Какие предметы необходимы для занятий в бассейне? Выберите 4 правильных ответа:

* Купальник или плавки
* Футболка
* Резиновые тапочки
* Спортивная обувь
* Очки для плавания
* Шапочка для плавания

1. Определите стиль плавания с попеременными движениями руками и ногами. Выберите 2 правильных ответа:

* Кроль на груди
* Брасс
* Кроль на спине
* Баттерфляй

1. Какой стиль плавания называют ещё плаванием вольным стилем?

* Брасс
* Кроль на спине
* Кроль на груди
* Баттерфляй

1. В каком виде плавания старт осуществляется из воды?

* В вольном стиле
* В кроле на спине
* В брассе
* В баттерфляе

1. По какой стороне плавательной дорожки следует плыть?

* По левой
* По правой
* Без разницы
* По какой скажет учитель

1. Во время соревнований может ли участник перейти на другую дорожку?

* Нет, будет дисквалификация
* Может, если не мешает другому спортсмену.
* Будет перезаплыв

1. Чем разграничивают дорожки в бассейне?

* Волногасители
* Канаты
* Поплавки

1. Как развиваются пловцы во время занятий?

* Физически
* Не развиваются
* Отрицательно

1. На каких Олимпийских играх пловцы разыгрывают медали?

* На зимних Олимпийских играх
* На Летних Олимпийских играх
* Нет в программе Олимпиады

**Календарно-тематическое планирование для 3-х классов на 2021-2022гг**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата урока** | | | | **Тема урока** | **Планируемые результаты** | | **Виды и формы контроля** |
| **По плану** | **По факту** | | | **Предметные** | **Метапредметные** |
| **А** | **Б** | **В** |
| 1 | **01.09-**  **03.09.2021** |  |  |  | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Комплекс утренней зарядки. Игра " Пятнашки". | Выполнить действие по образцу, соблюдать правила техники безопасности на уроках физической культуры, выполнить комплекс УГГ. | Универсальные учебные действия (УУД)  1.Умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности).  2. Планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега;  - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  3.Учитывать правило в планировании и контроле способа решения.  4.Адекватно воспринимать оценку учителя.  5. Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися.  6.Участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.  **Личностные результаты**  -систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;  -проявлять самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей  **Регулятивные**  -организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;  -характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  **Познавательные**  -осмысливать и характеризовать свой двигательный опыт;  -осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений;  - осмысливать техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **Коммуникативные**  -овладеть способами позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений;  -уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | Текущий |
| 2 |  |  |  | Разновидности ходьбы. Беговые упражнения. Медленный двухминутный бег. Игра " Пятнашки". | Правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 30 метров | Текущий |
| 3 |  |  |  | Техника безопасности в бассейне на уроке физической культуры. Личная гигиена. | Ознакомиться правилами поведения в бассейне. | Текущий |
| 4 | **06.09 -10.09.2021** |  |  |  | Разновидности ходьбы. Беговые упражнения. Медленный двухминутный бег. Игра " Пятнашки". | Самостоятельно выполнить комплекс утренней гимнастики, технически правильно отталкиваться и приземляться. | Текущий |
| 5 |  |  |  | Разновидности ходьбы. Беговые упражнения. Челночный бег 3х10 метров. Игра " Пустое место". | Правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге. Бегать в равномерном темпе. | Текущий |
| 6 |  |  |  | Освоение с водой. Выдохи в воду. Лежание и всплывание. | Самостоятельно выполнить комплекс утренней гимнастики | Текущий |
| 7 | **13.09 -17.09.2021** |  |  |  | Беговые упражнения. Бег 30 метров с высокого старта. Игра "Третий лишний" | Правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге. Правильно выполнять движения при прыжке. | Текущий |
| 8 |  |  |  | Строевые упражнения, прыжок в длину с места. Медленный бег 2 мин. Игра " Третий лишний". | Правильно выполнять движения при прыжке. Прыгать в длину с места. | Текущий |
| 9 |  |  |  | Скольжение на груди прямые руки впереди. Скольжение на спине прямые руки вверху. | Овладеть навыками плавания. | Текущий |
| 10 | **20.09-24.09.2021** |  |  |  | Строевые упражнения, бег в медленном темпе 4 минуты. Метание на дальность. Игра " Пустое место". | Правильно выполнять движения при метании. Бегать в равномерном темпе. | Текущий |
| 11 |  |  |  | Беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность. Эстафеты. | Правильно выполнять движения при метании. Бегать в равномерном темпе. | Текущий |
| 12 |  |  |  | Скольжение на груди с различным положением рук. Игры в воде. | Овладеть навыками плавания. | Текущий |
| 13 | **27.09 -**  **01.10.2021** |  |  |  | Строевые упражнения. Бег на выносливость 5 мин. Игра " Третий лишний". | Правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге | Текущий |
| 14 |  |  |  | Прыжок в длину с разбега. Игра " Прыгающие воробушки". | Правильно выполнять движения при прыжке. Прыгать в длину с места. | Текущий |
| 15 |  |  |  | Скольжение на спине с различным положением рук. Игры в воде. | Овладеть навыками плавания. | Текущий |
| 16 | **04.10 -08.10.2021** |  |  |  | Техника безопасности на уроках подвижных игр. ОРУ. Игра " К своим флажкам". | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Текущий |
| 17 |  |  |  | ОРУ. Игра "Гуси-Лебеди". Эстафеты. | Взаимодействоватьсо сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий | Текущий |
| 18 |  |  |  | Скольжение на спине с различным положением рук. Игры в воде. | Овладеть навыками плавания. | Текущий |
| 19 | **11.10 -15.10.2021** |  |  |  | ОРУ. Игра " Блуждающий мяч " .Эстафеты. | Взаимодействоватьсо сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий | Текущий |
| 20 |  |  |  | ОРУ. Игра " Разведчик". Эстафеты. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Текущий |
| 21 |  |  |  | Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем. | Овладеть навыками плавания. | Текущий |
| 22 | **18.10 -22.10.2021** |  |  |  | ОРУ. Игра " Попади в мяч". Эстафеты. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Текущий |
| 23 |  |  |  | ОРУ. Игра " Вызов номеров". Эстафеты. | Взаимодействоватьсо сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий. | Текущий |
| 24 |  |  |  | Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем. | Овладеть навыками плавания. | Текущий |
| 25 | **01.11 -05.11.2021** |  |  |  | ОРУ. Игра " К своим флажкам". Эстафеты. | Взаимодействоватьсо сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий. | Текущий |
| 26 |  |  |  | ОРУ. Игра " Прыгающие воробушки". Эстафеты. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр | Текущий |
| 27 |  |  |  | Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук на задержке дыхания. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 28 | **08.11 -12.11.2021** |  |  |  | ОРУ. Игра "Верёвочка под ногами". Эстафеты. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр | Текущий |
| 29 |  |  |  | ОРУ в движении. Игра " Лисы и куры". Эстафеты. | Взаимодействоватьсо сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий. | Текущий |
| 30 |  |  |  | Работа ног кроль на груди с различным положением рук на задержке дыхания. | Овладеть навыками плавания |  |
| 31 | **15.11 -19.11.2021** |  |  |  | ОРУ. Игра " Точный расчёт" Эстафеты. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр | Текущий |
| 32 |  |  |  | ОРУ в движении. Игра " Воробьи- вороны". Эстафеты. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр | Текущий |
| 33 |  |  |  | Работа рук кроль на груди в согласовании с дыханием. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 34 | **22.11 -26.11.2021** |  |  |  | ОРУ в движении. Игра " Вышибалы". Эстафеты. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр | Текущий |
| 35 |  |  |  | ОРУ в движении. Игра " Охотники и утки". Эстафеты. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр | Текущий |
| 36 |  |  |  | Работа рук кроль на груди в согласовании с дыханием. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 37 | **29.11 -03.12.2021** |  |  |  | Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ. Подъём туловища за 30 секунд. Игра " Запрещенное движение". | Правильно выполнить перестроение. Закрепить навык выполнения подъема туловища на время | **Личностные результаты**  -проявлять самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей.  **Регулятивные**  организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;  характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  **Познавательные**  осмысливать и характеризовать свой двигательный опыт;  осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений;  осмысливать техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **Коммуникативные**  овладеть способами позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений;  уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | Текущий |
| 38 |  |  |  | Упражнения с элементами акробатики. Кувырок вперед. | Выполнять строевые команды, выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий |
| 39 |  |  |  | Плавание кролем в полной координации на задержке дыхания. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 40 | **06.12 -10.12.2021** |  |  |  | Построение и перестроение. Упражнения " стойка на лопатках". Игра " Наступление". | Выполнять строевые команды, выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |
| 41 |  |  |  | ОРУ. Упражнение "Вис на гимнастической стенке на время". Упражнение "Мост". | Выполнять строевые команды, выполнять висы. | Текущий |
| 42 |  |  |  | Плавание кролем на груди в полной координации. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 43 | **13.12 -17.12.2021** |  |  |  | Наклон вперед из положения стоя. Круговая тренировка для развития внимания. | Выполнять строевые команды, выполнять упражнения на гибкость | Текущий |
| 44 |  |  |  | Ходьба противоходом и " змейкой". Лазанье по гимнастической стенке. Игра " Класс, смирно!" | Соблюдать технику безопасности при ходьбе противоходом и «змейкой». Лазать по гимнастической стенке. | Текущий |
| 45 |  |  |  | Скольжение на спине с последующей работой ног. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 46 | **20.12 -24.12.2021** |  |  |  | Подтягивание. Игра " Конники- спортсмены". | Выполнять строевые команды, выполнять висы. Подтягивание в висе. | Текущий |
| 47 |  |  |  | Упражнения в равновесиях и упорах. Игра " Прокати быстрее мяч". | Выполнять строевые команды, выполнять упоры и упражнения в равновесии | Текущий |
| 48 |  |  |  | Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 49 | **27.12 -28.12.2021** |  |  |  | Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядах. Игра " Веревочка под ногами". | Выполнять строевые команды, выполнять упражнения на гибкость. | Текущий |
| 50 |  |  |  | Строевые упражнения. Упражнения со скакалками. Эстафеты. | Выполнять строевые команды, выполнять упражнения со скакалками. | Текущий |
| 51 |  |  |  | Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 52 | **10.01 -14.01.2022** |  |  |  | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Движение на лыжах 1 км с переменной скоростью./ Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега ( 50 м бег, 100 м ходьба). | Технически правильно выполнять движения на лыжах с переменной скоростью./Уметь бегать в равномерном темпе. | Универсальные учебные действия (УУД)  1.Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);  2. Учитывать правило в планировании и контроле способа решения.  3.Адекватно воспринимать оценку учителя.  4.Оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.  5.Уметь слушать и вступать в диалог.  Личностные результаты  1.Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе  2.Учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.  3. Внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей.  4. Выполнять технику безопасности на занятиях.  5.Адекватно воспринимать оценку учителя. | Текущий |
| 53 |  |  |  | Ходьба на лыжах. Подвижная игра без лыж " Перестрелка"./ Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Игра «Команда быстроногих". | Передвигаться ступающим шагом по дистанции. | Текущий |
| 54 |  |  |  | Плавание кролем на спине в полной координации. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 55 | **17.01 -21.01.2022** |  |  |  | Скользящий и ступающий шаг без палок. Ходьба на лыжах 1 км со средней скоростью./ Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Передвигаться ступающим и скользящим шагом по дистанции | Текущий |
| 56 |  |  |  | Спуски и подъёмы на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км. / Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование Ходьбы и бега ( Бег 70 м, ходьба 100м). | Выполнять спуск и подъем без палок. | Текущий |
| 57 |  |  |  | Плавание кролем на спине в полной координации. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 58 | **24.01 -28.01.2022** |  |  |  | Повороты приставными шагами при прохождении дистанции. Спуск в основной стойке./ Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Развитие выносливости. | Технически правильно выполнять повороты при прохождении дистанции. Выполнять спуск и подъем без палок. | Текущий |
| 59 |  |  |  | Различные виды торможения и поворотов при спуске. Игра " Кто дальше прокатится"/ Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Игра " Волк во рву". | Корректировать технику торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. | Текущий |
| 60 |  |  |  | Плавание кролем на спине и на груди в полной координации. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 61 | **31.01 -04.02.2022** |  |  |  | Чередование шагов и хода по дистанции на лыжах./ Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Преодоление малых препятствий. | Передвигаться ступающим и скользящим шагом по дистанции | Текущий |
| 62 |  |  |  | Поворот " упором". Подъёмы на лыжах. Игра " Подними предмет"./ Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Технически правильно выполнять на лыжах повороты «упором». | Текущий |
| 63 |  |  |  | Скольжение на груди с движениями ногами "брасс". Игры в воде. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 64 | **07.02 -11.02.2022** |  |  |  | Повороты переступанием вокруг носков и пяток. Игра " Затормози до линии"./ Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Развитие выносливости. | Выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами различными способами | Текущий |
| 65 |  |  |  | Передвижение на лыжах с палками 1 км с чередованием шагов и хода. Игра " Охотники и олени"./Длительный бег. ОРУ. Игра " Гуси- лебеди). | Выполнять движения на лыжах по дистанции с чередованием шагов и хода | Текущий |
| 66 |  |  |  | Скольжение на груди с движениями ногами "брасс". Игры в воде. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 67 | **14.02 -18.02.2022** |  |  |  | Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Передачи мяча в парах. Игра " Попади в обруч." | Владеть мячом в процессе подвижных игр. Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча. | Универсальные учебные действия (УУД)  1.Умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности).  2. Планировать свои действия при выполнении ведении мяча; бросании мяча в кольцо;  - комплексов упражнений с мячом и без и условиями их реализации;  3.Учитывать правило в планировании и контроле способа решения.  5.Оценивать правильность выполнения двигательных действий.  4.Адекватно воспринимать оценку учителя.  5. Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися.  6.Участвовать в коллективном обсуждении игры.  **Личностные результаты**  1.Мотивационная основа на занятия баскетболом;  2.Учебно-познавательный интерес к занятиям баскетболом.  3. Внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей.  4. Выполнять технику безопасности на занятиях.  5.Адекватно воспринимать оценку учителя.  1.Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);  2. Учитывать правило в планировании и контроле способа решения.  3.Адекватно воспринимать оценку учителя.  представлений о нравственных нормах, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей  **Регулятивные**  организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;  характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  **Познавательные**  осмысливать и характеризовать свой двигательный опыт;  осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений;  осмысливать техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Текущий |
| 68 |  |  |  | Ведение мяча на месте. Игра " Попади в обруч". | Владеть мячом в процессе подвижных игр. Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча. | Текущий |
| 69 |  |  |  | Движения руками брассом с выдохом в воду. Игры в воде. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 70 | **21.02-25.02.2022** |  |  |  | Ловля, передача и ведение мяча. Броски в цель. Игра " Попади в обруч". | Владеть мячом в процессе подвижных игр. Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча. | Текущий |
| 71 |  |  |  | Передача мяча в движении. Игра " Передал- садись". | Владеть мячом в процессе подвижных игр. Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча. | Текущий |
| 72 |  |  |  | Плавание при помощи движений рук брассом с колобашкой, дыхание произвольное. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 73 | **28.02 -04.03.22** |  |  |  | Ведение мяча в движении. Игра " Передал - садись". | Владеть мячом в процессе подвижных игр. Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча. | Текущий |
| 74 |  |  |  | Броски в баскетбольный щит. Игра "Мяч среднему". | Владеть мячом в процессе подвижных игр. Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча. | Текущий |
| 75 |  |  |  | Работа рук брассом с колобашкой, дыхание произвольное. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 76 | **07.03.21-11.03.21** |  |  |  | Броски мяча одной рукой. Игра " Гонка мячей". | Владеть мячом в процессе подвижных игр. Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча. | Текущий |
| 77 |  |  |  | Ведение мяча с изменением направления. Игра " Мяч соседу". | Владеть мячом в процессе подвижных игр. Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча. | Текущий |
| 78 |  |  |  | Работа рук брассом с выдохом в воду. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 79 | **14.03 -18.03.22** |  |  |  | Броски мяча в кольцо. Игра " Мяч в корзину". | Владеть мячом в процессе подвижных игр. Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча | Текущий |
| 80 |  |  |  | Броски мяча в кольцо. Игра " Мяч в корзину". | Владеть мячом в процессе подвижных игр. Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча | Текущий |
| 81 |  |  |  | Работа рук брассом с выдохом в воду. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 82 | **21.03 -23.03.2022** |  |  |  | Передача мяча различными способами во встречных колоннах. Игра " гонка мячей". | Владеть мячом в процессе подвижных игр. | Текущий |
| 83 |  |  |  | Передача мяча различными способами во встречных колоннах. Игра " гонка мячей по кругу". | Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча | Текущий |
| 84 |  |  |  | Плавание брассом по элементам, с задержкой дыхания. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 85 | **04.04 -08.04.2022** |  |  |  | Ведение мяча во встречных колоннах. Игра в мини - баскетбол. | Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча | Текущий |
| 86 |  |  |  | Ведение мяча во встречных колоннах. Игра в мини - баскетбол. | Владеть мячом в процессе подвижных игр. | Текущий |
| 87 |  |  |  | Плавание брассом по элементам с произвольным дыханием. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 88 | **11.04 -15.04.2022** |  |  |  | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Развитие выносливости в ходьбе и беге. Игра " Команда быстроногих ". | Правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге. Бегать в равномерном темпе. | Текущий |
| 89 |  |  |  | Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорениями 30 метров. Игра " Вызов номеров". | Правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге. Бегать в равномерном темпе. | Текущий |
| 90 |  |  |  | Плавание брассом по элементам с задержкой и произвольным дыханием. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 91 | **18.04 -22.04.2022** |  |  |  | Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. Игра " Волк во рву ." | Правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге. Правильно выполнять движения при прыжках. Бегать с максимальной скоростью. | Текущий |
| 92 |  |  |  | Бег 30 м с высокого старта. Прыжок в длину с разбега. Игра " Гуси- лебеди". | Бегать с максимальной скоростью 30 метров. Правильно выполнять движения при прыжке. | Текущий |
| 93 |  |  |  | Плавание брассом укороченными гребками, с произвольным дыханием. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 94 | **25.04 -29.04.2022** |  |  |  | Медленный бег до 1 км. Игра " Горячая картошка". | Овладеть навыками плавания. | Текущий |
| 95 |  |  |  | Метание на дальность и в цель. Игра " За мячом противника". | Бегать в равномерном темпе 1 км. | Текущий |
| 96 |  |  |  | Плавание брассом укороченными гребками, с выдохом в воду. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 97 | **02.05 -06.05.2022** |  |  |  | Медленный бег до 1 км. Игра " Третий лишний". | Бегать в равномерном темпе 1 км. | Текущий |
| 98 |  |  |  | Резервный урок (повторение пройденного материала). | Повторить и закрепить пройденный материал. | Текущий |
| 99 |  |  |  | Резервный урок плавание (повторение пройденного материала). | Повторить и закрепить пройденный материал. | Текущий |
| 100 | **09.05-13.05.22** |  |  |  | Резервный урок (повторение пройденного материала). | Повторить и закрепить пройденный материал. | Текущий |
| 101 |  |  |  | Резервный урок (повторение пройденного материала). | Повторить и закрепить пройденный материал. | Текущий |
| 102 |  |  |  | Резервный урок плавание (повторение пройденного материала). | Повторить и закрепить пройденный материал. | Текущий |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата урока** | | | **Тема урока** | **Планируемые результаты** | | **Виды и формы контроля** |
| **По плану** | **По факту** | | **Предметные** | **Метапредметные** |
| **Г** | **Д** |
| 1 | **01.09-**  **03.09.2021** |  |  | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Комплекс утренней зарядки. Игра " Пятнашки". | Выполнить действие по образцу, соблюдать правила техники безопасности на уроках физической культуры, выполнить комплекс УГГ. | Универсальные учебные действия (УУД)  1.Умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности).  2. Планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега;  - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  3.Учитывать правило в планировании и контроле способа решения.  4.Адекватно воспринимать оценку учителя.  5. Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися.  6.Участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.  **Личностные результаты**  -систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;  -проявлять самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей  **Регулятивные**  -организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;  -характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  **Познавательные**  -осмысливать и характеризовать свой двигательный опыт;  -осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений;  - осмысливать техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **Коммуникативные**  -овладеть способами позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений;  -уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | Текущий |
| 2 |  |  | Разновидности ходьбы. Беговые упражнения. Медленный двухминутный бег. Игра " Пятнашки". | Правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 30 метров | Текущий |
| 3 |  |  | Техника безопасности в бассейне на уроке физической культуры. Личная гигиена. | Ознакомиться правилами поведения в бассейне. | Текущий |
| 4 | **06.09 -10.09.2021** |  |  | Разновидности ходьбы. Беговые упражнения. Медленный двухминутный бег. Игра " Пятнашки". | Самостоятельно выполнить комплекс утренней гимнастики, технически правильно отталкиваться и приземляться. | Текущий |
| 5 |  |  | Разновидности ходьбы. Беговые упражнения. Челночный бег 3х10 метров. Игра " Пустое место". | Правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге. Бегать в равномерном темпе. | Текущий |
| 6 |  |  | Освоение с водой. Выдохи в воду. Лежание и всплывание. | Самостоятельно выполнить комплекс утренней гимнастики | Текущий |
| 7 | **13.09 -17.09.2021** |  |  | Беговые упражнения. Бег 30 метров с высокого старта. Игра "Третий лишний" | Правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге. Правильно выполнять движения при прыжке. | Текущий |
| 8 |  |  | Строевые упражнения, прыжок в длину с места. Медленный бег 2 мин. Игра " Третий лишний". | Правильно выполнять движения при прыжке. Прыгать в длину с места. | Текущий |
| 9 |  |  | Скольжение на груди прямые руки впереди. Скольжение на спине прямые руки вверху. | Овладеть навыками плавания. | Текущий |
| 10 | **20.09-24.09.2021** |  |  | Строевые упражнения, бег в медленном темпе 4 минуты. Метание на дальность. Игра " Пустое место". | Правильно выполнять движения при метании. Бегать в равномерном темпе. | Текущий |
| 11 |  |  | Беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность. Эстафеты. | Правильно выполнять движения при метании. Бегать в равномерном темпе. | Текущий |
| 12 |  |  | Скольжение на груди с различным положением рук. Игры в воде. | Овладеть навыками плавания. | Текущий |
| 13 | **27.09 -**  **01.10.2021** |  |  | Строевые упражнения. Бег на выносливость 5 мин. Игра " Третий лишний". | Правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге | Текущий |
| 14 |  |  | Прыжок в длину с разбега. Игра " Прыгающие воробушки". | Правильно выполнять движения при прыжке. Прыгать в длину с места. | Текущий |
| 15 |  |  | Скольжение на спине с различным положением рук. Игры в воде. | Овладеть навыками плавания. | Текущий |
| 16 | **04.10 -08.10.2021** |  |  | Техника безопасности на уроках подвижных игр. ОРУ. Игра " К своим флажкам". | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Текущий |
| 17 |  |  | ОРУ. Игра "Гуси-Лебеди". Эстафеты. | Взаимодействоватьсо сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий | Текущий |
| 18 |  |  | Скольжение на спине с различным положением рук. Игры в воде. | Овладеть навыками плавания. | Текущий |
| 19 | **11.10 -15.10.2021** |  |  | ОРУ. Игра " Блуждающий мяч ".Эстафеты. | Взаимодействоватьсо сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий | Текущий |
| 20 |  |  | ОРУ. Игра " Разведчик". Эстафеты. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Текущий |
| 21 |  |  | Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем. | Овладеть навыками плавания. | Текущий |
| 22 | **18.10 -22.10.2021** |  |  | ОРУ. Игра " Попади в мяч". Эстафеты. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Текущий |
| 23 |  |  | ОРУ. Игра " Вызов номеров". Эстафеты. | Взаимодействоватьсо сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий. | Текущий |
| 24 |  |  | Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем. | Овладеть навыками плавания. | Текущий |
| 25 | **01.11 -05.11.2021** |  |  | ОРУ. Игра " К своим флажкам". Эстафеты. | Взаимодействоватьсо сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий. | Текущий |
| 26 |  |  | ОРУ. Игра " Прыгающие воробушки". Эстафеты. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр | Текущий |
| 27 |  |  | Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук на задержке дыхания. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 28 | **08.11 -12.11.2021** |  |  | ОРУ. Игра "Верёвочка под ногами". Эстафеты. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр | Текущий |
| 29 |  |  | ОРУ в движении. Игра " Лисы и куры". Эстафеты. | Взаимодействоватьсо сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий. | Текущий |
| 30 |  |  | Работа ног кроль на груди с различным положением рук на задержке дыхания. | Овладеть навыками плавания |  |
| 31 | **15.11 -19.11.2021** |  |  | ОРУ. Игра " Точный расчёт" Эстафеты. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр | Текущий |
| 32 |  |  | ОРУ в движении. Игра " Воробьи- вороны". Эстафеты. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр | Текущий |
| 33 |  |  | Работа рук кроль на груди в согласовании с дыханием. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 34 | **22.11 -26.11.2021** |  |  | ОРУ в движении. Игра " Вышибалы". Эстафеты. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр | Текущий |
| 35 |  |  | ОРУ в движении. Игра " Охотники и утки". Эстафеты. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр | Текущий |
| 36 |  |  | Работа рук кроль на груди в согласовании с дыханием. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 37 | **29.11 -03.12.2021** |  |  | Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ. Подъём туловища за 30 секунд. Игра " Запрещенное движение". | Правильно выполнить перестроение. Закрепить навык выполнения подъема туловища на время | **Личностные результаты**  -проявлять самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей.  **Регулятивные**  организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;  характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  **Познавательные**  осмысливать и характеризовать свой двигательный опыт;  осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений;  осмысливать техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **Коммуникативные**  овладеть способами позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений;  уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | Текущий |
| 38 |  |  | Упражнения с элементами акробатики. Кувырок вперед. | Выполнять строевые команды, выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий |
| 39 |  |  | Плавание кролем в полной координации на задержке дыхания. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 40 | **06.12 -10.12.2021** |  |  | Построение и перестроение. Упражнения " стойка на лопатках". Игра " Наступление". | Выполнять строевые команды, выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |
| 41 |  |  | ОРУ. Упражнение "Вис на гимнастической стенке на время". Упражнение "Мост". | Выполнять строевые команды, выполнять висы. | Текущий |
| 42 |  |  | Плавание кролем на груди в полной координации. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 43 | **13.12 -17.12.2021** |  |  | Наклон вперед из положения стоя. Круговая тренировка для развития внимания. | Выполнять строевые команды, выполнять упражнения на гибкость | Текущий |
| 44 |  |  | Ходьба противоходом и " змейкой". Лазанье по гимнастической стенке. Игра " Класс, смирно!" | Соблюдать технику безопасности при ходьбе противоходом и «змейкой». Лазать по гимнастической стенке. | Текущий |
| 45 |  |  | Скольжение на спине с последующей работой ног. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 46 | **20.12 -24.12.2021** |  |  | Подтягивание. Игра " Конники- спортсмены". | Выполнять строевые команды, выполнять висы. Подтягивание в висе. | Текущий |
| 47 |  |  | Упражнения в равновесиях и упорах. Игра " Прокати быстрее мяч". | Выполнять строевые команды, выполнять упоры и упражнения в равновесии | Текущий |
| 48 |  |  | Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 49 | **27.12 -28.12.2021** |  |  | Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядах. Игра " Веревочка под ногами". | Выполнять строевые команды, выполнять упражнения на гибкость. | Текущий |
| 50 |  |  | Строевые упражнения. Упражнения со скакалками. Эстафеты. | Выполнять строевые команды, выполнять упражнения со скакалками. | Текущий |
| 51 |  |  | Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 52 | **10.01 -14.01.2022** |  |  | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Движение на лыжах 1 км с переменной скоростью./ Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега ( 50 м бег, 100 м ходьба). | Технически правильно выполнять движения на лыжах с переменной скоростью./Уметь бегать в равномерном темпе. | Универсальные учебные действия (УУД)  1.Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);  2. Учитывать правило в планировании и контроле способа решения.  3.Адекватно воспринимать оценку учителя.  4.Оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.  5.Уметь слушать и вступать в диалог.  Личностные результаты  1.Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе  2.Учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.  3. Внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей.  4. Выполнять технику безопасности на занятиях.  5.Адекватно воспринимать оценку учителя. | Текущий |
| 53 |  |  | Ходьба на лыжах. Подвижная игра без лыж " Перестрелка"./ Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Игра «Команда быстроногих". | Передвигаться ступающим шагом по дистанции. | Текущий |
| 54 |  |  | Плавание кролем на спине в полной координации. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 55 | **17.01 -21.01.2022** |  |  | Скользящий и ступающий шаг без палок. Ходьба на лыжах 1 км со средней скоростью./ Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Передвигаться ступающим и скользящим шагом по дистанции | Текущий |
| 56 |  |  | Спуски и подъёмы на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км. / Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование Ходьбы и бега ( Бег 70 м, ходьба 100м). | Выполнять спуск и подъем без палок. | Текущий |
| 57 |  |  | Плавание кролем на спине в полной координации. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 58 | **24.01 -28.01.2022** |  |  | Повороты приставными шагами при прохождении дистанции. Спуск в основной стойке./ Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Развитие выносливости. | Технически правильно выполнять повороты при прохождении дистанции. Выполнять спуск и подъем без палок. | Текущий |
| 59 |  |  | Различные виды торможения и поворотов при спуске. Игра " Кто дальше прокатится"/ Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Игра " Волк во рву". | Корректировать технику торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. | Текущий |
| 60 |  |  | Плавание кролем на спине и на груди в полной координации. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 61 | **31.01 -04.02.2022** |  |  | Чередование шагов и хода по дистанции на лыжах./ Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Преодоление малых препятствий. | Передвигаться ступающим и скользящим шагом по дистанции | Текущий |
| 62 |  |  | Поворот " упором". Подъёмы на лыжах. Игра " Подними предмет"./ Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Технически правильно выполнять на лыжах повороты «упором». | Текущий |
| 63 |  |  | Скольжение на груди с движениями ногами "брасс". Игры в воде. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 64 | **07.02 -11.02.2022** |  |  | Повороты переступанием вокруг носков и пяток. Игра " Затормози до линии"./ Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Развитие выносливости. | Выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами различными способами | Текущий |
| 65 |  |  | Передвижение на лыжах с палками 1 км с чередованием шагов и хода. Игра " Охотники и олени"./Длительный бег. ОРУ. Игра " Гуси- лебеди). | Выполнять движения на лыжах по дистанции с чередованием шагов и хода | Текущий |
| 66 |  |  | Скольжение на груди с движениями ногами "брасс". Игры в воде. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 67 | **14.02 -18.02.2022** |  |  | Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Передачи мяча в парах. Игра " Попади в обруч." | Владеть мячом в процессе подвижных игр. Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча. | Универсальные учебные действия (УУД)  1.Умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности).  2. Планировать свои действия при выполнении ведении мяча; бросании мяча в кольцо;  - комплексов упражнений с мячом и без и условиями их реализации;  3.Учитывать правило в планировании и контроле способа решения.  5.Оценивать правильность выполнения двигательных действий.  4.Адекватно воспринимать оценку учителя.  5. Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися.  6.Участвовать в коллективном обсуждении игры.  **Личностные результаты**  1.Мотивационная основа на занятия баскетболом;  2.Учебно-познавательный интерес к занятиям баскетболом.  3. Внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей.  4. Выполнять технику безопасности на занятиях.  5.Адекватно воспринимать оценку учителя.  1.Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);  2. Учитывать правило в планировании и контроле способа решения.  3.Адекватно воспринимать оценку учителя.  представлений о нравственных нормах, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей  **Регулятивные**  организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;  характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  **Познавательные**  осмысливать и характеризовать свой двигательный опыт;  осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений;  осмысливать техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Текущий |
| 68 |  |  | Ведение мяча на месте. Игра " Попади в обруч". | Владеть мячом в процессе подвижных игр. Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча. | Текущий |
| 69 |  |  | Движения руками брассом с выдохом в воду. Игры в воде. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 70 | **21.02-25.02.2022** |  |  | Ловля, передача и ведение мяча. Броски в цель. Игра " Попади в обруч". | Владеть мячом в процессе подвижных игр. Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча. | Текущий |
| 71 |  |  | Передача мяча в движении. Игра " Передал- садись". | Владеть мячом в процессе подвижных игр. Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча. | Текущий |
| 72 |  |  | Плавание при помощи движений рук брассом с колобашкой, дыхание произвольное. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 73 | **28.02 -04.03.22** |  |  | Ведение мяча в движении. Игра " Передал - садись". | Владеть мячом в процессе подвижных игр. Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча. | Текущий |
| 74 |  |  | Броски в баскетбольный щит. Игра "Мяч среднему". | Владеть мячом в процессе подвижных игр. Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча. | Текущий |
| 75 |  |  | Работа рук брассом с колобашкой, дыхание произвольное. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 76 | **07.03.21-11.03.21** |  |  | Броски мяча одной рукой. Игра " Гонка мячей". | Владеть мячом в процессе подвижных игр. Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча. | Текущий |
| 77 |  |  | Ведение мяча с изменением направления. Игра " Мяч соседу". | Владеть мячом в процессе подвижных игр. Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча. | Текущий |
| 78 |  |  | Работа рук брассом с выдохом в воду. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 79 | **14.03 -18.03.22** |  |  | Броски мяча в кольцо. Игра " Мяч в корзину". | Владеть мячом в процессе подвижных игр. Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча | Текущий |
| 80 |  |  | Броски мяча в кольцо. Игра " Мяч в корзину". | Владеть мячом в процессе подвижных игр. Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча | Текущий |
| 81 |  |  | Работа рук брассом с выдохом в воду. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 82 | **21.03 -23.03.2022** |  |  | Передача мяча различными способами во встречных колоннах. Игра " гонка мячей". | Владеть мячом в процессе подвижных игр. | Текущий |
| 83 |  |  | Передача мяча различными способами во встречных колоннах. Игра " гонка мячей по кругу". | Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча | Текущий |
| 84 |  |  | Плавание брассом по элементам, с задержкой дыхания. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 85 | **04.04 -08.04.2022** |  |  | Ведение мяча во встречных колоннах. Игра в мини - баскетбол. | Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча | Текущий |
| 86 |  |  | Ведение мяча во встречных колоннах. Игра в мини - баскетбол. | Владеть мячом в процессе подвижных игр. | Текущий |
| 87 |  |  | Плавание брассом по элементам с произвольным дыханием. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 88 | **11.04 -15.04.2022** |  |  | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Развитие выносливости в ходьбе и беге. Игра " Команда быстроногих ". | Правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге. Бегать в равномерном темпе. | Текущий |
| 89 |  |  | Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорениями 30 метров. Игра " Вызов номеров". | Правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге. Бегать в равномерном темпе. | Текущий |
| 90 |  |  | Плавание брассом по элементам с задержкой и произвольным дыханием. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 91 | **18.04 -22.04.2022** |  |  | Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. Игра " Волк во рву ." | Правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге. Правильно выполнять движения при прыжках. Бегать с максимальной скоростью. | Текущий |
| 92 |  |  | Бег 30 м с высокого старта. Прыжок в длину с разбега. Игра " Гуси- лебеди". | Бегать с максимальной скоростью 30 метров. Правильно выполнять движения при прыжке. | Текущий |
| 93 |  |  | Плавание брассом укороченными гребками, с произвольным дыханием. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 94 | **25.04 -29.04.2022** |  |  | Медленный бег до 1 км. Игра " Горячая картошка". | Овладеть навыками плавания. | Текущий |
| 95 |  |  | Метание на дальность и в цель. Игра " За мячом противника". | Бегать в равномерном темпе 1 км. | Текущий |
| 96 |  |  | Плавание брассом укороченными гребками, с выдохом в воду. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 97 | **02.05 -06.05.2022** |  |  | Медленный бег до 1 км. Игра " Третий лишний". | Бегать в равномерном темпе 1 км. | Текущий |
| 98 |  |  | Резервный урок (повторение пройденного материала). | Повторить и закрепить пройденный материал. | Текущий |
| 99 |  |  | Резервный урок плавание (повторение пройденного материала). | Повторить и закрепить пройденный материал. | Текущий |
| 100 | **09.05-13.05.22** |  |  | Резервный урок (повторение пройденного материала). | Повторить и закрепить пройденный материал. | Текущий |
| 101 |  |  | Резервный урок (повторение пройденного материала). | Повторить и закрепить пройденный материал. | Текущий |
| 102 |  |  | Резервный урок плавание (повторение пройденного материала). | Повторить и закрепить пройденный материал. | Текущий |