**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 4 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 4 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения 4 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 | 8,6 | | 9,5 | 9,9 | | 9,1 | | 10,0 | | 10,4 |
| Бег 30 м, с | 5,0 | | 6,5 | 6,6 | | 5,2 | | 6,5 | | 6,6 |
| Бег 1.000 метров | 5,50 | 6,10 | | 6,50 | 6,10 | | 6,30 | | 6,50 | |
| Прыжок в длину с места, см | 185 | | 140 | 130 | | 170 | | 140 | | 120 |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | 90 | | 80 | 70 | | 100 | | 90 | | 80 |
| Подтягивание на перекладине | 5 | | 3 | 1 | |  | | | | |
| Метание теннисного мяча, м | 21 | | 18 | 15 | | 18 | | 15 | | 12 |
| Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | 28 | | 25 | 23 | | 33 | | 30 | | 28 |
| Приседания (кол-во раз/мин) | 44 | | 42 | 40 | | 42 | | 40 | | 38 |
| Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м) | 7 | | 5 | 3 | | 6 | | 4 | | 2 |

**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 5 поговорок (пословиц) 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 « 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. | Создай проект на выбранную тему( см приложение 5) |
| 6. | Придумать кроссворд на тему водные виды спорта. |
| 1. | Нарисовать рисунок игры с мячом. | 4 |
| 2. | Напишите правила любимой игры с мячом. |
| 3. | Напиши правила любимой спортивной игры. |
| 4 | Перечислите стили плавания. |
| 5. | Напишите реферат на тему « Олимпиада». |
| 6 | Напишите реферат на тему « Известный спортсмен Санкт-Петербурга» |

Приложение 3

Тест № 1

1. Какого цвета олимпийский флаг?

А. красный с эмблемой олимпиады

Б. белый, синий, красный

В. Белый с олимпийской эмблемой.

2. Штрафной удар с 11 метров в футболе, называется:

А. буллит

Б. пенальти

В. штраф

3. Нападающий удар в волейболе:

А. удар одной рукой через сетку;

Б. удар ногой через сетку;

В. Удар двумя руками через сетку.

4. К тяжёлой атлетике относятся:

А. занятие с гантелями и гирями;

Б. бег на короткие и длинные дистанции

В. поднятие штанги с большим весом

5. К лёгкой атлетике не относится:

А. занятие с гирями, с гантелями, штангой

Б. прыжки в высоту и длину

В. бег, прыжки, метание различных снарядов

6. К спортивной гимнастике относится:

А. занятие на перекладине;

Б. занятие на брусьях;

В. занятие на брусьях, перекладине, опорный прыжок

7. Игра в баскетбол -это

А. через сетку ногами

Б. игра на два кольца

В. руками, ногами через сетку.

8. Эстафета в спортивных состязаниях передаётся:

А. после касания игрока рукой или передаче палкой

Б. после выполнения упражнения, начинает другой

В. после бега начинает другой.

9. К спортивным играм относится:

А. игра « Перестрелка», « Вышибало»

Б. игра « Баскетбол», « Волейбол», « Футбол»

В. игра « Боулинг», « Третий лишний»

10. Спортивное единоборство – это

А. борьба, бокс, фехтование

Б. стрельба, метание, прыжки

В. броски мяча, толкание ядра.

Приложение 4

Тест№2

1. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания:

* Горячей водой
* Тёплой водой
* Водой, имеющей температуру тела

2. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?

* Соответствовать цвету костюма
* Иметь узкий длинный носок
* Соответствовать виду спорта

3. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?

* Каждый день
* После каждой тренировки
* Один раз в месяц

4.В чём главное назначение спортивной одежды?

* Защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды
* Поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном
* Рекламировать товары массового потребления известных фирм

5. Какова цель утренней гимнастики?

* Вовремя успевать на первый урок
* Ускорить полное пробуждение организма
* Выступать на Олимпийских играх

6. Под осанкой понимается:

* Силуэт человека
* Привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается
* Привычка к определённым позам

7. Что такое режим дня?

* Подготовка домашних заданий
* Распределение основных дел в течение всего дня
* Выполнение поручений учителя

8. Сколько и какие команды подаются при беге с низкого старта?

* Две команды – «Становись!», «Марш!»
* Три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»
* Две команды – «Внимание!», «Марш!»

9. В какой стране зародились Олимпийские игры?

* В Англии
* В России
* В Греции

10. Что такое физическая культура?

* Регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом
* Прогулки на свежем воздухе
* Выполнение упражнений.

Приложение 5

Гимнастика. Виды гимнастики.  
Йога как одна из древнейших систем оздоровления духа и тела  
История биатлона  
История бокса  
История и традиции волейбола в ХГПУ  
История Олимпийских игр  
История Олимпийских игр как международного спортивного движения  
История развития карагандинского спорта  
История развития Олимпийских игр  
История рукопашного боя  
История советского футбола  
История тройного прыжка  
История физической культуры Китая  
История футбола  
Как зародилась физическая культура.  
Кёрлинг  
Кёрлинг. Невероятно, но очевидно.  
Конный спорт.  
Контрольная работа по физической культуре  
Кроль на груди  
Культура здоровья.  
Купально-плавательные бассейны  
Летопись Олимпийских игр  
Лыжные гонки  
Лыжный спорт  
Мы выбираем спорт  
Настольный теннис  
Не совсем официальные правила волейбола  
Некоторые проблемы и перспективы тяжёлой атлетики  
Обучение технике рывка  
Общая физическая подготовка: цели и задачи  
Оздоровительные тренировки  
Оздоровительный бег  
Олимпийский огонь.  
Паралимпийские игры.  
Проект спортивной площадки.  
Спорт и физическая культура.  
Спорт-альтернатива пагубным привычкам.

**Календарно-тематическое планирование для 4-х классов на 2021-2022гг.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата урока** | | | **Тема урока** | **Планируемые результаты** | | **Виды и формы контроля** |
| **По плану** | **По факту** | | **Предметные** | **Метапредметные** |
| **А** | **В** |
| 1 | **01.09-**  **03.09.2021** |  |  | Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Высокий старт. Встречная эстафета. | 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 |  |  | Старт с опорой на одну руку. Медленный бег 5 мин. Игра "Вышибало". | Правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 30 метров | Текущий |
| 3 |  |  | Инструктаж по технике безопасности на уроках плавания. Построение. Проведение различных имитационных упражнений. | Ознакомиться правилами поведения в бассейне. | Текущий |
| 4 | **06.09 -10.09.2021** |  |  | Прыжок в длину с места. Медленный бег 5 мин. Линейные эстафеты. | Самостоятельно выполнить комплекс утренней гимнастики, технически правильно отталкиваться и приземляться. | Текущий |
| 5 |  |  | Прыжки в длину с разбега. Медленный бег 6 мин. Игра «Смена сторон». | Правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге. Бегать в равномерном темпе. | Текущий |
| 6 |  |  | Скольжение на груди с различным положением рук. Подвижные игры в воде. | Самостоятельно выполнить комплекс утренней гимнастики | Текущий |
| 7 | **13.09 -17.09.2021** |  |  | Метание мяча на дальность. Медленный бег 6 мин. Игра «Невод». | Правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге. Правильно выполнять движения при прыжке. | Текущий |
| 8 |  |  | Метание мяча на дальность. Игра "Перестрелка". | Правильно выполнять движения при прыжке. Прыгать в длину с места. | Текущий |
| 9 |  |  | Скольжение на спине с различным положением рук. Игра в воде. | Овладеть навыками плавания. | Текущий |
| 10 | **20.09-24.09.2021** |  |  | Бег 30м со старта с опорой на одну руку. Игра "Перестрелка". | Правильно выполнять движения при метании. Бегать в равномерном темпе. | Текущий |
| 11 |  |  | Бег 30-60 м, учет. Игра "Вышибало". | Правильно выполнять движения при метании. Бегать в равномерном темпе. | Текущий |
| 12 |  |  | Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем. | Овладеть навыками плавания. | Текущий |
| 13 | **27.09 -**  **01.10.2021** |  |  | Прыжки в длину с разбега. Встречные эстафеты. | Правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге | Текущий |
| 14 |  |  | Прыжки в длину с разбега, учет. Метание на дальность. | Правильно выполнять движения при прыжке. Прыгать в длину с места. | Текущий |
| 15 |  |  | Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем. | Овладеть навыками плавания. | Текущий |
| 16 | **04.10 -08.10.2021** |  |  | Техника безопасности на уроках подвижных игр. ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Текущий |
| 17 |  |  | ОРУ. Игра «Белые медведи». Эстафеты с обручами. | Взаимодействоватьсо сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий | Текущий |
| 18 |  |  | Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук затем с выдохами в воду. | Овладеть навыками плавания. | Текущий |
| 19 | **11.10 -15.10.2021** |  |  | ОРУ. Игра «Космонавты». Эстафеты с обручами. | Взаимодействоватьсо сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий | Текущий |
| 20 |  |  | ОРУ. Игра «Прыжки по полосам». Эстафета «Веревочка под ногами». | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Текущий |
| 21 |  |  | Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук затем с выдохами в воду. | Овладеть навыками плавания. | Текущий |
| 22 | **18.10 -22.10.2021** |  |  | ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Текущий |
| 23 |  |  | ОРУ. Игра «Прыгуны и пятнашки». Эстафеты с мячами. | Взаимодействоватьсо сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий. | Текущий |
| 24 |  |  | Плавание кролем в полной координации на задержке дыхания. | Овладеть навыками плавания. | Текущий |
| 25 | **01.11 -05.11.2021** |  |  | ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты с мячами. | Взаимодействоватьсо сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий. | Текущий |
| 26 |  |  | ОРУ. Игра «Зайцы в огороде». Эстафеты с обручами. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр | Текущий |
| 27 |  |  | Плавание кролем в полной координации на задержке дыхания. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 28 | **08.11 -12.11.2021** |  |  | Инструктаж по охране труда на уроках гимнастики. Лазание по гимнастической стенке, кувырок вперёд. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности лазания на гимнастической стенке. | Текущий |
| 29 |  |  | Строевые упражнения. Стойка на лопатках, кувырок вперёд, назад. | Взаимодействоватьсо сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий. | Текущий |
| 30 |  |  | Плавание кролем в полной координации с выдохом в воду. | Овладеть навыками плавания |  |
| 31 | **15.11 -19.11.2021** |  |  | Эстафеты с предметами. Кувырок назад в группировке - учёт, мост из положения лёжа. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр | Текущий |
| 32 |  |  | Строевые упражнения. Мост - учёт, акробатические соединения. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр | Текущий |
| 33 |  |  | Плавание кролем в полной координации с выдохом в воду. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 34 | **22.11 -26.11.2021** |  |  | Упражнения в равновесии. Лазание по канату, опорный прыжок. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр | Текущий |
| 35 |  |  | Вис согнувшись и прогнувшись. Опорный прыжок через козла. Пресс - учет. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр | Текущий |
| 36 |  |  | Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук . Игры. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 37 | **29.11 -03.12.2021** |  |  | Лазание по канату - учет, упражнения в равновесии. Игра "Вышибало". | 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 |  |  | Опорный прыжок. Эстафеты с обручами, прыжки на скакалке. | Выполнять строевые команды, выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий |
| 39 |  |  | Плавание кролем на спине с различным положением рук. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 40 | **06.12 -10.12.2021** |  |  | Упражнения в равновесии, эстафеты с предметами. | Выполнять строевые команды, выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |
| 41 |  |  | Акробатические соединения. Эстафеты. | Выполнять строевые команды, выполнять висы. | Текущий |
| 42 |  |  | Плавание кролем на спине в полной координации. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 43 | **13.12 -17.12.2021** |  |  | ОРУ. Игры «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств. | Выполнять строевые команды, выполнять упражнения на гибкость | Текущий |
| 44 |  |  | ОРУ. Игра «Метко в цель». Развитие скоростных качеств. | Соблюдать технику безопасности при ходьбе противоходом и «змейкой». Лазать по гимнастической стенке. | Текущий |
| 45 |  |  | Плавание кролем на спине в полной координации. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 46 | **20.12 -24.12.2021** |  |  | ОРУ. Игра «Эстафета зверей». Эстафеты с обручами. | Выполнять строевые команды, выполнять висы. Подтягивание в висе. | Текущий |
| 47 |  |  | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств. | Выполнять строевые команды, выполнять упоры и упражнения в равновесии | Текущий |
| 48 |  |  | Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и произвольным дыханием. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 49 | **27.12 -28.12.2021** |  |  | Техника безопасности на уроках физической культуры по лыжам. Попеременный двухшажный ход.\Равномерный бег (5 мин.) Чередование бега и ходьбы (бег 80м ходьба 100м.) | Технически правильно выполнять движения на лыжах с переменной скоростью./Уметь бегать в равномерном темпе. | Текущий |
| 50 |  |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход.\Равномерный бег (6 мин.) Чередование бега и ходьбы (бег 80м ходьба 100м.) | Передвигаться ступающим и скользящим шагом по дистанции | Текущий |
| 51 |  |  | Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и с выдохом в воду. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 52 | **10.01 -14.01.2022** |  |  | Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.\Равномерный бег (7 мин.) Чередование бега и ходьбы (бег 90м ходьба 90м.) | 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 |  |  | Подъём на склон ёлочкой. Игры на лыжах. \Равномерный бег (8 мин.) Чередование бега и ходьбы (бег 90м ходьба 90м.) | Передвигаться ступающим шагом по дистанции. | Текущий |
| 54 |  |  | Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и с выдохом в воду. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 55 | **17.01 -21.01.2022** |  |  | Подъём на склон ёлочкой. Спуск со склона в средней стойке.\Равномерный бег (9 мин.) Чередование бега и ходьбы (бег 100м ходьба 80м.) | Передвигаться ступающим и скользящим шагом по дистанции | Текущий |
| 56 |  |  | Спуск со склона в средней стойке. Торможение и повороты плугом. \Равномерный бег (8 мин.) Чередование бега и ходьбы (бег 100м ходьба 80м.) | Выполнять спуск и подъем без палок. | Текущий |
| 57 |  |  | Работа рук брассом с выдохом в воду. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 58 | **24.01 -28.01.2022** |  |  | . Торможение и повороты плугом. Игры на лыжах. \Равномерный бег (9 мин.) Чередование бега и ходьбы (бег 100м ходьба 80м.) | Технически правильно выполнять повороты при прохождении дистанции. Выполнять спуск и подъем без палок. | Текущий |
| 59 |  |  | Остановка падением. Эстафеты с этапами до 200 м. \Равномерный бег (8 мин.) Чередование бега и ходьбы (бег 100м ходьба 80м.) | Корректировать технику торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. | Текущий |
| 60 |  |  | Работа рук брассом с выдохом в воду. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 61 | **31.01 -04.02.2022** |  |  | Лыжные гонки на 1 км классическим ходом.\Равномерный бег (8 мин.) Чередование бега и ходьбы (бег 100м ходьба 80м.) | Передвигаться ступающим и скользящим шагом по дистанции | Текущий |
| 62 |  |  | Прохождение дистанции до 2км умеренным темпом. Эстафеты \Кросс (1 км.) По пересеченной местности. | Технически правильно выполнять на лыжах повороты «упором». | Текущий |
| 63 |  |  | Плавание брассом по элементам,с задержкой дыхания. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 64 | **07.02 -11.02.2022** |  |  | Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра "Вышибало". | Владеть мячом в процессе подвижных игр. Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча. | Текущий |
| 65 |  |  | Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Ведение мяча на месте. Игра «Гонка мячей по кругу». | Владеть мячом в процессе подвижных игр. Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча. | Текущий |
| 66 |  |  | Плавание брассом по элементам,с задержкой дыхания. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 67 | **14.02 -18.02.2022** |  |  | Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Подвижная цель». | 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 |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча в движении. Игра «Подвижная цель». | Владеть мячом в процессе подвижных игр. Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча. | Текущий |
| 69 |  |  | Плавание брассом по элементам, с произвольным дыханием. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 70 | **21.02-25.02.2022** |  |  | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой, левой рукой. Эстафеты. | Владеть мячом в процессе подвижных игр. Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча. | Текущий |
| 71 |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча в движении. Эстафеты. | Владеть мячом в процессе подвижных игр. Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча. | Текущий |
| 72 |  |  | Плавание брассом по элементам, с произвольным дыханием. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 73 | **28.02 -04.03.22** |  |  | Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч ловцу». | Владеть мячом в процессе подвижных игр. Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча. | Текущий |
| 74 |  |  | Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Салки с мячом». | Владеть мячом в процессе подвижных игр. Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча. | Текущий |
| 75 |  |  | Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и с выдохом в воду. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 76 | **07.03.21-11.03.21** |  |  | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Попади в цель». | Владеть мячом в процессе подвижных игр. Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча. | Текущий |
| 77 |  |  | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини баскетбол. | Владеть мячом в процессе подвижных игр. Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча. | Текущий |
| 78 |  |  | Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и с выдохом в воду. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 79 | **14.03 -18.03.22** |  |  | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини баскетбол. | Владеть мячом в процессе подвижных игр. Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча | Текущий |
| 80 |  |  | Развитие координационных способностей. Эстафеты. Игра в мини баскетбол. | Владеть мячом в процессе подвижных игр. Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча | Текущий |
| 81 |  |  | Плавание брассом по элементам с задержкой и произвольным дыханием. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 82 | **21.03 -23.03.2022** |  |  | Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо. Игра «Перестрелка». | Владеть мячом в процессе подвижных игр. | Текущий |
| 83 |  |  | Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо. Игра «Перестрелка». | Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча | Текущий |
| 84 |  |  | Плавание брассом по элементам с задержкой и произвольным дыханием. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 85 | **04.04 -08.04.2022** |  |  | Тактические действия в защите и в нападении. Мини игра в баскетбол. | Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча | Текущий |
| 86 |  |  | Тактические действия в защите и в нападении. Мини игра в баскетбол. | Владеть мячом в процессе подвижных игр. | Текущий |
| 87 |  |  | Плавание брассом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 88 | **11.04 -15.04.2022** |  |  | Прыжок в длину. Медленный бег 4 мин. Игра "Перестрелка". | Правильно выполнять прыжковые упражнения. Бегать в равномерном темпе. | Текущий |
| 89 |  |  | Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ. Игра "Пятнашки". | Правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге. Бегать с ускорением. | Текущий |
| 90 |  |  | Плавание брассом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 91 | **18.04 -22.04.2022** |  |  | Медленный бег 5 мин. Эстафеты с различными предметами. | Бегать в равномерном темпе. | Текущий |
| 92 |  |  | Беговые упражнения, упражнения с набивными мячами. Бег 60 м. Игра "Подвижная цель". | Бегать с максимальной скоростью 30 метров. Правильно выполнять движения при прыжке. | Текущий |
| 93 |  |  | Плавание брассом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием и с выдохом в воду. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 94 | **25.04 -29.04.2022** |  |  | Прыжок в длину с места. Медленный бег 5 мин. Линейные эстафеты. | Овладеть навыками прыжка в длину с места. | Текущий |
| 95 |  |  | Бег 30-60 м. Строевые упражнения. ОРУ. Эстафеты с различными предметами. | Бегать с ускорением в максимальном темпе. | Текущий |
| 96 |  |  | Плавание брассом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием и с выдохом в воду. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 97 | **02.05 -06.05.2022** |  |  | Метание мяча на дальность. Эстафетный бег. | Выполнять метание мяча на дальность. | 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** |  |  | Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Высокий старт. Встречная эстафета. | 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 |  |  | Старт с опорой на одну руку. Медленный бег 5 мин. Игра "Вышибало". | Правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 30 метров | Текущий |
| 3 |  |  | Инструктаж по технике безопасности на уроках плавания. Построение. Проведение различных имитационных упражнений. | Ознакомиться правилами поведения в бассейне. | Текущий |
| 4 | **06.09 -10.09.2021** |  |  | Прыжок в длину с места. Медленный бег 5 мин. Линейные эстафеты. | Самостоятельно выполнить комплекс утренней гимнастики, технически правильно отталкиваться и приземляться. | Текущий |
| 5 |  |  | Прыжки в длину с разбега. Медленный бег 6 мин. Игра «Смена сторон». | Правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге. Бегать в равномерном темпе. | Текущий |
| 6 |  |  | Скольжение на груди с различным положением рук. Подвижные игры в воде. | Самостоятельно выполнить комплекс утренней гимнастики | Текущий |
| 7 | **13.09 -17.09.2021** |  |  | Метание мяча на дальность. Медленный бег 6 мин. Игра «Невод». | Правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге. Правильно выполнять движения при прыжке. | Текущий |
| 8 |  |  | Метание мяча на дальность. Игра "Перестрелка". | Правильно выполнять движения при прыжке. Прыгать в длину с места. | Текущий |
| 9 |  |  | Скольжение на спине с различным положением рук. Игра в воде. | Овладеть навыками плавания. | Текущий |
| 10 | **20.09-24.09.2021** |  |  | Бег 30м со старта с опорой на одну руку. Игра "Перестрелка". | Правильно выполнять движения при метании. Бегать в равномерном темпе. | Текущий |
| 11 |  |  | Бег 30-60 м, учет. Игра "Вышибало". | Правильно выполнять движения при метании. Бегать в равномерном темпе. | Текущий |
| 12 |  |  | Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем. | Овладеть навыками плавания. | Текущий |
| 13 | **27.09 -**  **01.10.2021** |  |  | Прыжки в длину с разбега. Встречные эстафеты. | Правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге | Текущий |
| 14 |  |  | Прыжки в длину с разбега, учет. Метание на дальность. | Правильно выполнять движения при прыжке. Прыгать в длину с места. | Текущий |
| 15 |  |  | Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем. | Овладеть навыками плавания. | Текущий |
| 16 | **04.10 -08.10.2021** |  |  | Техника безопасности на уроках подвижных игр. ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Текущий |
| 17 |  |  | ОРУ. Игра «Белые медведи». Эстафеты с обручами. | Взаимодействоватьсо сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий | Текущий |
| 18 |  |  | Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук затем с выдохами в воду. | Овладеть навыками плавания. | Текущий |
| 19 | **11.10 -15.10.2021** |  |  | ОРУ. Игра «Космонавты». Эстафеты с обручами. | Взаимодействоватьсо сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий | Текущий |
| 20 |  |  | ОРУ. Игра «Прыжки по полосам». Эстафета «Веревочка под ногами». | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Текущий |
| 21 |  |  | Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук затем с выдохами в воду. | Овладеть навыками плавания. | Текущий |
| 22 | **18.10 -22.10.2021** |  |  | ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Текущий |
| 23 |  |  | ОРУ. Игра «Прыгуны и пятнашки». Эстафеты с мячами. | Взаимодействоватьсо сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий. | Текущий |
| 24 |  |  | Плавание кролем в полной координации на задержке дыхания. | Овладеть навыками плавания. | Текущий |
| 25 | **01.11 -05.11.2021** |  |  | ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты с мячами. | Взаимодействоватьсо сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий. | Текущий |
| 26 |  |  | ОРУ. Игра «Зайцы в огороде». Эстафеты с обручами. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр | Текущий |
| 27 |  |  | Плавание кролем в полной координации на задержке дыхания. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 28 | **08.11 -12.11.2021** |  |  | Инструктаж по охране труда на уроках гимнастики. Лазание по гимнастической стенке, кувырок вперёд. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности лазания на гимнастической стенке. | Текущий |
| 29 |  |  | Строевые упражнения. Стойка на лопатках, кувырок вперёд, назад. | Взаимодействоватьсо сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий. | Текущий |
| 30 |  |  | Плавание кролем в полной координации с выдохом в воду. | Овладеть навыками плавания |  |
| 31 | **15.11 -19.11.2021** |  |  | Эстафеты с предметами. Кувырок назад в группировке - учёт, мост из положения лёжа. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр | Текущий |
| 32 |  |  | Строевые упражнения. Мост - учёт, акробатические соединения. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр | Текущий |
| 33 |  |  | Плавание кролем в полной координации с выдохом в воду. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 34 | **22.11 -26.11.2021** |  |  | Упражнения в равновесии. Лазание по канату, опорный прыжок. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр | Текущий |
| 35 |  |  | Вис согнувшись и прогнувшись. Опорный прыжок через козла. Пресс - учет. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр | Текущий |
| 36 |  |  | Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук . Игры. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 37 | **29.11 -03.12.2021** |  |  | Лазание по канату - учет, упражнения в равновесии. Игра "Вышибало". | 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 |  |  | Опорный прыжок. Эстафеты с обручами, прыжки на скакалке. | Выполнять строевые команды, выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий |
| 39 |  |  | Плавание кролем на спине с различным положением рук. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 40 | **06.12 -10.12.2021** |  |  | Упражнения в равновесии, эстафеты с предметами. | Выполнять строевые команды, выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |
| 41 |  |  | Акробатические соединения. Эстафеты. | Выполнять строевые команды, выполнять висы. | Текущий |
| 42 |  |  | Плавание кролем на спине в полной координации. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 43 | **13.12 -17.12.2021** |  |  | ОРУ. Игры «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств. | Выполнять строевые команды, выполнять упражнения на гибкость | Текущий |
| 44 |  |  | ОРУ. Игра «Метко в цель». Развитие скоростных качеств. | Соблюдать технику безопасности при ходьбе противоходом и «змейкой». Лазать по гимнастической стенке. | Текущий |
| 45 |  |  | Плавание кролем на спине в полной координации. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 46 | **20.12 -24.12.2021** |  |  | ОРУ. Игра «Эстафета зверей». Эстафеты с обручами. | Выполнять строевые команды, выполнять висы. Подтягивание в висе. | Текущий |
| 47 |  |  | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств. | Выполнять строевые команды, выполнять упоры и упражнения в равновесии | Текущий |
| 48 |  |  | Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и произвольным дыханием. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 49 | **27.12 -28.12.2021** |  |  | Техника безопасности на уроках физической культуры по лыжам. Попеременный двухшажный ход.\Равномерный бег (5 мин.) Чередование бега и ходьбы (бег 80м ходьба 100м.) | Технически правильно выполнять движения на лыжах с переменной скоростью./Уметь бегать в равномерном темпе. | Текущий |
| 50 |  |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход.\Равномерный бег (6 мин.) Чередование бега и ходьбы (бег 80м ходьба 100м.) | Передвигаться ступающим и скользящим шагом по дистанции | Текущий |
| 51 |  |  | Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и с выдохом в воду. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 52 | **10.01 -14.01.2022** |  |  | Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.\Равномерный бег (7 мин.) Чередование бега и ходьбы (бег 90м ходьба 90м.) | 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 |  |  | Подъём на склон ёлочкой. Игры на лыжах. \Равномерный бег (8 мин.) Чередование бега и ходьбы (бег 90м ходьба 90м.) | Передвигаться ступающим шагом по дистанции. | Текущий |
| 54 |  |  | Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и с выдохом в воду. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 55 | **17.01 -21.01.2022** |  |  | Подъём на склон ёлочкой. Спуск со склона в средней стойке.\Равномерный бег (9 мин.) Чередование бега и ходьбы (бег 100м ходьба 80м.) | Передвигаться ступающим и скользящим шагом по дистанции | Текущий |
| 56 |  |  | Спуск со склона в средней стойке. Торможение и повороты плугом. \Равномерный бег (8 мин.) Чередование бега и ходьбы (бег 100м ходьба 80м.) | Выполнять спуск и подъем без палок. | Текущий |
| 57 |  |  | Работа рук брассом с выдохом в воду. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 58 | **24.01 -28.01.2022** |  |  | . Торможение и повороты плугом. Игры на лыжах. \Равномерный бег (9 мин.) Чередование бега и ходьбы (бег 100м ходьба 80м.) | Технически правильно выполнять повороты при прохождении дистанции. Выполнять спуск и подъем без палок. | Текущий |
| 59 |  |  | Остановка падением. Эстафеты с этапами до 200 м. \Равномерный бег (8 мин.) Чередование бега и ходьбы (бег 100м ходьба 80м.) | Корректировать технику торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. | Текущий |
| 60 |  |  | Работа рук брассом с выдохом в воду. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 61 | **31.01 -04.02.2022** |  |  | Лыжные гонки на 1 км классическим ходом.\Равномерный бег (8 мин.) Чередование бега и ходьбы (бег 100м ходьба 80м.) | Передвигаться ступающим и скользящим шагом по дистанции | Текущий |
| 62 |  |  | Прохождение дистанции до 2км умеренным темпом. Эстафеты \Кросс (1 км.) По пересеченной местности. | Технически правильно выполнять на лыжах повороты «упором». | Текущий |
| 63 |  |  | Плавание брассом по элементам,с задержкой дыхания. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 64 | **07.02 -11.02.2022** |  |  | Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра "Вышибало". | Владеть мячом в процессе подвижных игр. Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча. | Текущий |
| 65 |  |  | Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Ведение мяча на месте. Игра «Гонка мячей по кругу». | Владеть мячом в процессе подвижных игр. Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча. | Текущий |
| 66 |  |  | Плавание брассом по элементам,с задержкой дыхания. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 67 | **14.02 -18.02.2022** |  |  | Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Подвижная цель». | 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 |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча в движении. Игра «Подвижная цель». | Владеть мячом в процессе подвижных игр. Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча. | Текущий |
| 69 |  |  | Плавание брассом по элементам, с произвольным дыханием. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 70 | **21.02-25.02.2022** |  |  | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой, левой рукой. Эстафеты. | Владеть мячом в процессе подвижных игр. Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча. | Текущий |
| 71 |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча в движении. Эстафеты. | Владеть мячом в процессе подвижных игр. Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча. | Текущий |
| 72 |  |  | Плавание брассом по элементам, с произвольным дыханием. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 73 | **28.02 -04.03.22** |  |  | Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч ловцу». | Владеть мячом в процессе подвижных игр. Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча. | Текущий |
| 74 |  |  | Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Салки с мячом». | Владеть мячом в процессе подвижных игр. Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча. | Текущий |
| 75 |  |  | Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и с выдохом в воду. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 76 | **07.03.21-11.03.21** |  |  | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Попади в цель». | Владеть мячом в процессе подвижных игр. Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча. | Текущий |
| 77 |  |  | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини баскетбол. | Владеть мячом в процессе подвижных игр. Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча. | Текущий |
| 78 |  |  | Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и с выдохом в воду. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 79 | **14.03 -18.03.22** |  |  | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини баскетбол. | Владеть мячом в процессе подвижных игр. Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча | Текущий |
| 80 |  |  | Развитие координационных способностей. Эстафеты. Игра в мини баскетбол. | Владеть мячом в процессе подвижных игр. Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча | Текущий |
| 81 |  |  | Плавание брассом по элементам с задержкой и произвольным дыханием. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 82 | **21.03 -23.03.2022** |  |  | Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо. Игра «Перестрелка». | Владеть мячом в процессе подвижных игр. | Текущий |
| 83 |  |  | Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо. Игра «Перестрелка». | Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча | Текущий |
| 84 |  |  | Плавание брассом по элементам с задержкой и произвольным дыханием. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 85 | **04.04 -08.04.2022** |  |  | Тактические действия в защите и в нападении. Мини игра в баскетбол. | Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча | Текущий |
| 86 |  |  | Тактические действия в защите и в нападении. Мини игра в баскетбол. | Владеть мячом в процессе подвижных игр. | Текущий |
| 87 |  |  | Плавание брассом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 88 | **11.04 -15.04.2022** |  |  | Прыжок в длину. Медленный бег 4 мин. Игра "Перестрелка". | Правильно выполнять прыжковые упражнения. Бегать в равномерном темпе. | Текущий |
| 89 |  |  | Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ. Игра "Пятнашки". | Правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге. Бегать с ускорением. | Текущий |
| 90 |  |  | Плавание брассом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 91 | **18.04 -22.04.2022** |  |  | Медленный бег 5 мин. Эстафеты с различными предметами. | Бегать в равномерном темпе. | Текущий |
| 92 |  |  | Беговые упражнения, упражнения с набивными мячами. Бег 60 м. Игра "Подвижная цель". | Бегать с максимальной скоростью 30 метров. Правильно выполнять движения при прыжке. | Текущий |
| 93 |  |  | Плавание брассом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием и с выдохом в воду. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 94 | **25.04 -29.04.2022** |  |  | Прыжок в длину с места. Медленный бег 5 мин. Линейные эстафеты. | Овладеть навыками прыжка в длину с места. | Текущий |
| 95 |  |  | Бег 30-60 м. Строевые упражнения. ОРУ. Эстафеты с различными предметами. | Бегать с ускорением в максимальном темпе. | Текущий |
| 96 |  |  | Плавание брассом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием и с выдохом в воду. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 97 | **02.05 -06.05.2022** |  |  | Метание мяча на дальность. Эстафетный бег. | Выполнять метание мяча на дальность. | 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** |
| **Б** |
| 1 | **01.09-**  **03.09.2021** |  | Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Высокий старт. Встречная эстафета. | 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 |  | Старт с опорой на одну руку. Медленный бег 5 мин. Игра "Вышибало". | Правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 30 метров | Текущий |
| 3 |  | Инструктаж по технике безопасности на уроках плавания. Построение. Проведение различных имитационных упражнений. | Ознакомиться правилами поведения в бассейне. | Текущий |
| 4 | **06.09 -10.09.2021** |  | Прыжок в длину с места. Медленный бег 5 мин. Линейные эстафеты. | Самостоятельно выполнить комплекс утренней гимнастики, технически правильно отталкиваться и приземляться. | Текущий |
| 5 |  | Прыжки в длину с разбега. Медленный бег 6 мин. Игра «Смена сторон». | Правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге. Бегать в равномерном темпе. | Текущий |
| 6 |  | Скольжение на груди с различным положением рук. Подвижные игры в воде. | Самостоятельно выполнить комплекс утренней гимнастики | Текущий |
| 7 | **13.09 -17.09.2021** |  | Метание мяча на дальность. Медленный бег 6 мин. Игра «Невод». | Правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге. Правильно выполнять движения при прыжке. | Текущий |
| 8 |  | Метание мяча на дальность. Игра "Перестрелка". | Правильно выполнять движения при прыжке. Прыгать в длину с места. | Текущий |
| 9 |  | Скольжение на спине с различным положением рук. Игра в воде. | Овладеть навыками плавания. | Текущий |
| 10 | **20.09-24.09.2021** |  | Бег 30м со старта с опорой на одну руку. Игра "Перестрелка". | Правильно выполнять движения при метании. Бегать в равномерном темпе. | Текущий |
| 11 |  | Бег 30-60 м, учет. Игра "Вышибало". | Правильно выполнять движения при метании. Бегать в равномерном темпе. | Текущий |
| 12 |  | Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем. | Овладеть навыками плавания. | Текущий |
| 13 | **27.09 -**  **01.10.2021** |  | Прыжки в длину с разбега. Встречные эстафеты. | Правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге | Текущий |
| 14 |  | Прыжки в длину с разбега, учет. Метание на дальность. | Правильно выполнять движения при прыжке. Прыгать в длину с места. | Текущий |
| 15 |  | Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем. | Овладеть навыками плавания. | Текущий |
| 16 | **04.10 -08.10.2021** |  | Техника безопасности на уроках подвижных игр. ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Текущий |
| 17 |  | ОРУ. Игра «Белые медведи». Эстафеты с обручами. | Взаимодействоватьсо сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий | Текущий |
| 18 |  | Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук затем с выдохами в воду. | Овладеть навыками плавания. | Текущий |
| 19 | **11.10 -15.10.2021** |  | ОРУ. Игра «Космонавты». Эстафеты с обручами. | Взаимодействоватьсо сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий | Текущий |
| 20 |  | ОРУ. Игра «Прыжки по полосам». Эстафета «Веревочка под ногами». | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Текущий |
| 21 |  | Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук затем с выдохами в воду. | Овладеть навыками плавания. | Текущий |
| 22 | **18.10 -22.10.2021** |  | ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Текущий |
| 23 |  | ОРУ. Игра «Прыгуны и пятнашки». Эстафеты с мячами. | Взаимодействоватьсо сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий. | Текущий |
| 24 |  | Плавание кролем в полной координации на задержке дыхания. | Овладеть навыками плавания. | Текущий |
| 25 | **01.11 -05.11.2021** |  | ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты с мячами. | Взаимодействоватьсо сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий. | Текущий |
| 26 |  | ОРУ. Игра «Зайцы в огороде». Эстафеты с обручами. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр | Текущий |
| 27 |  | Плавание кролем в полной координации на задержке дыхания. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 28 | **08.11 -12.11.2021** |  | Инструктаж по охране труда на уроках гимнастики. Лазание по гимнастической стенке, кувырок вперёд. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности лазания на гимнастической стенке. | Текущий |
| 29 |  | Строевые упражнения. Стойка на лопатках, кувырок вперёд, назад. | Взаимодействоватьсо сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий. | Текущий |
| 30 |  | Плавание кролем в полной координации с выдохом в воду. | Овладеть навыками плавания |  |
| 31 | **15.11 -19.11.2021** |  | Эстафеты с предметами. Кувырок назад в группировке - учёт, мост из положения лёжа. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр | Текущий |
| 32 |  | Строевые упражнения. Мост - учёт, акробатические соединения. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр | Текущий |
| 33 |  | Плавание кролем в полной координации с выдохом в воду. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 34 | **22.11 -26.11.2021** |  | Упражнения в равновесии. Лазание по канату, опорный прыжок. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр | Текущий |
| 35 |  | Вис согнувшись и прогнувшись. Опорный прыжок через козла. Пресс - учет. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр | Текущий |
| 36 |  | Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук . Игры. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 37 | **29.11 -03.12.2021** |  | Лазание по канату - учет, упражнения в равновесии. Игра "Вышибало". | 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 |  | Опорный прыжок. Эстафеты с обручами, прыжки на скакалке. | Выполнять строевые команды, выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий |
| 39 |  | Плавание кролем на спине с различным положением рук. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 40 | **06.12 -10.12.2021** |  | Упражнения в равновесии, эстафеты с предметами. | Выполнять строевые команды, выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |
| 41 |  | Акробатические соединения. Эстафеты. | Выполнять строевые команды, выполнять висы. | Текущий |
| 42 |  | Плавание кролем на спине в полной координации. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 43 | **13.12 -17.12.2021** |  | ОРУ. Игры «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств. | Выполнять строевые команды, выполнять упражнения на гибкость | Текущий |
| 44 |  | ОРУ. Игра «Метко в цель». Развитие скоростных качеств. | Соблюдать технику безопасности при ходьбе противоходом и «змейкой». Лазать по гимнастической стенке. | Текущий |
| 45 |  | Плавание кролем на спине в полной координации. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 46 | **20.12 -24.12.2021** |  | ОРУ. Игра «Эстафета зверей». Эстафеты с обручами. | Выполнять строевые команды, выполнять висы. Подтягивание в висе. | Текущий |
| 47 |  | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств. | Выполнять строевые команды, выполнять упоры и упражнения в равновесии | Текущий |
| 48 |  | Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и произвольным дыханием. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 49 | **27.12 -28.12.2021** |  | Техника безопасности на уроках физической культуры по лыжам. Попеременный двухшажный ход.\Равномерный бег (5 мин.) Чередование бега и ходьбы (бег 80м ходьба 100м.) | Технически правильно выполнять движения на лыжах с переменной скоростью./Уметь бегать в равномерном темпе. | Текущий |
| 50 |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход.\Равномерный бег (6 мин.) Чередование бега и ходьбы (бег 80м ходьба 100м.) | Передвигаться ступающим и скользящим шагом по дистанции | Текущий |
| 51 |  | Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и с выдохом в воду. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 52 | **10.01 -14.01.2022** |  | Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.\Равномерный бег (7 мин.) Чередование бега и ходьбы (бег 90м ходьба 90м.) | 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 |  | Подъём на склон ёлочкой. Игры на лыжах. \Равномерный бег (8 мин.) Чередование бега и ходьбы (бег 90м ходьба 90м.) | Передвигаться ступающим шагом по дистанции. | Текущий |
| 54 |  | Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и с выдохом в воду. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 55 | **17.01 -21.01.2022** |  | Подъём на склон ёлочкой. Спуск со склона в средней стойке.\Равномерный бег (9 мин.) Чередование бега и ходьбы (бег 100м ходьба 80м.) | Передвигаться ступающим и скользящим шагом по дистанции | Текущий |
| 56 |  | Спуск со склона в средней стойке. Торможение и повороты плугом. \Равномерный бег (8 мин.) Чередование бега и ходьбы (бег 100м ходьба 80м.) | Выполнять спуск и подъем без палок. | Текущий |
| 57 |  | Работа рук брассом с выдохом в воду. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 58 | **24.01 -28.01.2022** |  | . Торможение и повороты плугом. Игры на лыжах. \Равномерный бег (9 мин.) Чередование бега и ходьбы (бег 100м ходьба 80м.) | Технически правильно выполнять повороты при прохождении дистанции. Выполнять спуск и подъем без палок. | Текущий |
| 59 |  | Остановка падением. Эстафеты с этапами до 200 м. \Равномерный бег (8 мин.) Чередование бега и ходьбы (бег 100м ходьба 80м.) | Корректировать технику торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. | Текущий |
| 60 |  | Работа рук брассом с выдохом в воду. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 61 | **31.01 -04.02.2022** |  | Лыжные гонки на 1 км классическим ходом.\Равномерный бег (8 мин.) Чередование бега и ходьбы (бег 100м ходьба 80м.) | Передвигаться ступающим и скользящим шагом по дистанции | Текущий |
| 62 |  | Прохождение дистанции до 2км умеренным темпом. Эстафеты \Кросс (1 км.) По пересеченной местности. | Технически правильно выполнять на лыжах повороты «упором». | Текущий |
| 63 |  | Плавание брассом по элементам,с задержкой дыхания. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 64 | **07.02 -11.02.2022** |  | Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра "Вышибало". | Владеть мячом в процессе подвижных игр. Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча. | Текущий |
| 65 |  | Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Ведение мяча на месте. Игра «Гонка мячей по кругу». | Владеть мячом в процессе подвижных игр. Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча. | Текущий |
| 66 |  | Плавание брассом по элементам,с задержкой дыхания. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 67 | **14.02 -18.02.2022** |  | Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Подвижная цель». | 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 |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча в движении. Игра «Подвижная цель». | Владеть мячом в процессе подвижных игр. Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча. | Текущий |
| 69 |  | Плавание брассом по элементам, с произвольным дыханием. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 70 | **21.02-25.02.2022** |  | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой, левой рукой. Эстафеты. | Владеть мячом в процессе подвижных игр. Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча. | Текущий |
| 71 |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча в движении. Эстафеты. | Владеть мячом в процессе подвижных игр. Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча. | Текущий |
| 72 |  | Плавание брассом по элементам, с произвольным дыханием. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 73 | **28.02 -04.03.22** |  | Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч ловцу». | Владеть мячом в процессе подвижных игр. Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча. | Текущий |
| 74 |  | Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Салки с мячом». | Владеть мячом в процессе подвижных игр. Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча. | Текущий |
| 75 |  | Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и с выдохом в воду. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 76 | **07.03.21-11.03.21** |  | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Попади в цель». | Владеть мячом в процессе подвижных игр. Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча. | Текущий |
| 77 |  | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини баскетбол. | Владеть мячом в процессе подвижных игр. Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча. | Текущий |
| 78 |  | Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и с выдохом в воду. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 79 | **14.03 -18.03.22** |  | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини баскетбол. | Владеть мячом в процессе подвижных игр. Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча | Текущий |
| 80 |  | Развитие координационных способностей. Эстафеты. Игра в мини баскетбол. | Владеть мячом в процессе подвижных игр. Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча | Текущий |
| 81 |  | Плавание брассом по элементам с задержкой и произвольным дыханием. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 82 | **21.03 -23.03.2022** |  | Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо. Игра «Перестрелка». | Владеть мячом в процессе подвижных игр. | Текущий |
| 83 |  | Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо. Игра «Перестрелка». | Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча | Текущий |
| 84 |  | Плавание брассом по элементам с задержкой и произвольным дыханием. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 85 | **04.04 -08.04.2022** |  | Тактические действия в защите и в нападении. Мини игра в баскетбол. | Держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски мяча | Текущий |
| 86 |  | Тактические действия в защите и в нападении. Мини игра в баскетбол. | Владеть мячом в процессе подвижных игр. | Текущий |
| 87 |  | Плавание брассом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 88 | **11.04 -15.04.2022** |  | Прыжок в длину. Медленный бег 4 мин. Игра "Перестрелка". | Правильно выполнять прыжковые упражнения. Бегать в равномерном темпе. | Текущий |
| 89 |  | Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ. Игра "Пятнашки". | Правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге. Бегать с ускорением. | Текущий |
| 90 |  | Плавание брассом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 91 | **18.04 -22.04.2022** |  | Медленный бег 5 мин. Эстафеты с различными предметами. | Бегать в равномерном темпе. | Текущий |
| 92 |  | Беговые упражнения, упражнения с набивными мячами. Бег 60 м. Игра "Подвижная цель". | Бегать с максимальной скоростью 30 метров. Правильно выполнять движения при прыжке. | Текущий |
| 93 |  | Плавание брассом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием и с выдохом в воду. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 94 | **25.04 -29.04.2022** |  | Прыжок в длину с места. Медленный бег 5 мин. Линейные эстафеты. | Овладеть навыками прыжка в длину с места. | Текущий |
| 95 |  | Бег 30-60 м. Строевые упражнения. ОРУ. Эстафеты с различными предметами. | Бегать с ускорением в максимальном темпе. | Текущий |
| 96 |  | Плавание брассом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием и с выдохом в воду. | Овладеть навыками плавания | Текущий |
| 97 | **02.05 -06.05.2022** |  | Метание мяча на дальность. Эстафетный бег. | Выполнять метание мяча на дальность. | 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 |