## ПРИЛОЖЕНИЕ № 1 к АООП НОО вариант 7.1,

утверждённой приказом МАОУ-Гимназия № 47 «Об утверждении и введении в действие адаптированных основных образовательных программ начального общего образования» № 44/1 от «31» августа 2020 г.

## **УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАОУ-Гимназия № 47

Приказ № 109/31 от «31» августа 2022 г.

О.Ф. Болячкина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

## Рабочая программа по предмету «Физическая культура»

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Личностные результаты должны отражать готовность обучающийся руководствоваться ценностями и приобретение первого начального опыта деятельности на их основе:

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

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

По окончании первого года обучения, учащиеся научатся:

Познавательные УУД:

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

Коммуникативные УУД:

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

Регулятивные УУД:

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

По окончании второго года обучения, учащиеся научатся:

Познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение; обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.
  - По окончании третьего года обучения, учащиеся научатся:

Познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам). Коммуникативные УУД:
- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончанию четвёртого года обучения, учащиеся научатся:

Познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости. Коммуникативные УУД:
- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой. Регулятивные УУД:
- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение - Гимназия № 47

620067, г. Екатеринбург, ул. Советская, 24<br/>а, тел. (343) 341-08-00, факс (343) 365-50-08

e-mail: gimnazium47@mail.r

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

## 2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

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

## 3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной,
- игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стен ки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге:
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двушажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой)
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## 2. Содержание учебного предмета учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования.

Программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения.

## Знания о физической культуре

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.

**Из истории физической культуры.** История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII-XIXвв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

## Способы физкультурной деятельности

Режим дня и личная гигиена. Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

## Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов .Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

## Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль 1. Спортивные игры

## Раздел «Футбол»

Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведение мяча (средней и подъема); обманные движения; отбор мяча (отбивание внешней частью ногой выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Рациональность использования ударов по мячу, ведения мяча, остановки от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности. Элементы тактических действий. Подвижные игры - «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята», «салки», «невод», «попади в цель», «пятнашки», «зайцы в огороде», «точный расчет», «лиса и куры», «метко в цель», «к своим флажкам», «кто дальше бросит».

## Раздел «Баскетбол»

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; против хода в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного (медбола, фитбола) мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры - задания. Подвижные игры: «Зоркий глаз», «Падающая палка», «День и ночь», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Метатель», «Охотники и звери», «Ведение парами», «Гонка по кругу». Подвижные игры с тактическими действиями «Брось поймай», «Выстрел в небо», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Подвижная цель», «Попади в кольцо», «Гонки баскетбольных мячей».

## Модуль 2. Раздел «Гимнастика и акробатика»

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; разнообразных мост. Акробатические комбинации -различные варианты акробатических упражнений, логично связанных между Упражнения на низкой собой. гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из виса стоя прыжком в упор — опускание вперед в вис присев — толчком ног перемах ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис за весом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперед основная стойка. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «Веселые задачи», «Запрещенное движение». Подвижные игры: «У медведя во бору», «Раки», «Совушка», «Салкидогонялки», «альпинисты», «змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «догонялки на марше».

## Модуль 3. Лёгкая атлетика

Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.

Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный

бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением.

Освоение навыков прыжков. Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.

*Овладение навыками метания*. Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча.

Подвижные игры беговой направленности: «Два мороза»; «Пятнашки»; салки «Не попади в болото»; «Пингвины с мячом»; «Зайцы в огороде»; «Лисы и куры»; «К своим флажкам»; «Кот и мыши»; «Быстро по местам»; «Гуси -лебеди»; «Не оступись»; «Вызов номеров»; «Невод»; «Третий лишний»; «Заяц без места»; «Пустое место»; «Салки с ленточками»; «Кто обгонит»; «Мышеловка», бег по «лестнице». Эстафеты - «спринт - барьерный бег 4«спринт - «слалом»»; «прыжки со скакалкой» и др. классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий). Подвижные игры на отработку навыков метания: «Мяч соседу»; «Метко в цель»; «Кто дальше бросит»; «Белые медведи»; «Круговая охота».

## Вариативный блок. Модуль 4. Лыжная подготовка

Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение и перестроения на месте, повороты на месте и в движении, размыкания в строю, манипуляции с лыжным комплектом. Освоение упражнений на лыжах для развития скоростносиловых качеств, координации и выносливости. Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями, подъемами и спусками. Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классических лыжных ходов в

облегченных условиях. Передвижение переменным двушажным ходом. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полу ёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Основные элементы конькового хода. Прохождение дистанции до 1000 м. Эстафеты с этапами по 150 м. Подвижные игры и игры - задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», «быстрый лыжник», «быстрая команда», «с горы в ворота».

## Модуль 5. Плавание

Упражнения для освоения с водой. Специальные дыхательные и корригирующие упражнения в воде без предмета, у съемного поручня, с массажными кольцами, плавательными досками, гимнастическими палками, аква-гантелями. Выполнение игровых и подводящих упражнений к движениям в воде. Лежание на воде и скольжение по воде. Вхождение в воду, упражнения на всплывание, передвижение по дну бассейна. Спортивные способы плавания (начальный этап) в бассейне (брасс, кроль на груди и кроль на спине). Согласованность движения рук с дыханием и общее согласование движений. Выполнение упражнений на согласованность движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Старт из воды. Простой открытый поворот. Проплывание учебных дистанций произвольным способом. Элементы прикладного плавания (оказание помощи «уставшему» на воде; спасение тонущего с его последующей буксировкой к берегу на безопасное место; переправа вплавь до места назначения; доставание со дна различных предметов; плавание в одежде и иные). Игры и эстафеты в воде: «кто быстрее?», «волны на море», «караси и щуки», «насос», «пятнашки с поплавками», «цапля и лягушки», «пионербол в воде с несколькими мячами», «кто дальше проскользит», «салки», «рыбаки и рыбки».

## Модуль 6. Модуль, отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: Народные игры)

Освоение игр и игровых упражнений на развитие пространственного интеллектуального мышления, воспитание физических качеств и приобщение к русской истории, культуре и быту. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов (с предметами). Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «Два мороза», «Белые медведи», «Гуси-лебеди», «Волк во ров», «Волк и овцы», «вороны и воробьи», «Змейка», «Зайцы в огороде», «Пчелки и ласточки», «Попрыгунчики - воробушки», «Кошки-мышки», «Море волнуется», «У медведя во бору», «Коршун и наседка», «Стадо», «Совушка», «Хромая лиса», «Филин и пташки», «Лягушата», «Медведь и медовый пряник», «Зайки и ежи», «Ящерица», «Хромой цыпленок», «Оса» и их вариативность.

Игры, отражающие быт русского народа: «Дедушка-рожок», «Домики», «Ворота», «Встречный бой», «Защита укрепления», «Заря», «Корзинки», «Каравай», «Невод», «Охотники и утки», «Ловись рыбка», «По кочкам и пенечкам», «Птицелов», «Рыбаки и рыбки», «Удочка», «Продаем горшки», «Защита укрепления», «Захват флага», «Шишки, желуди, орехи».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «Бабки», «Городки», «Горелки», «Городок-бегунок», «Двенадцать палочек», «Жмурки», «Игровая», «Кто дальше», «Ловишка», «Котлы», «Ляпка», «Пятнашки», «Платочек-летуночек», «Считалки», «Третий - лишний», «Чижик», «Чехарда», «Кашевары», «Отгадай, чей голосок», «Веревочка под ногами» и др.

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры(единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «Тяни в круг», «Бой петухов», «Достань камешек», «Перетяни за черту», «Тяни за булавы», «Борющаяся цепь», «Цепи кованы», «Перетягивание каната», «Перетягивание прыжками», «Вытолкни за круг».

«Защита укрепления», «Сильный бросок», «Каждый против каждого», «Бои на бревне».

## Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на начальном уровне обучения

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача учителя на уроке состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на уроках физической культуры данный подход реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска, тренажеры —механотерапия и т.д.); упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание (преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц),сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; упражнения по плаванию оздоровительного направления; упражнения по лыжной подготовке (скандинавской ходьбе) оздоровительной направленности. Рекомендуемые игры - бочче, городки, мини гольф, баскетбол, футбол.

## Тематическое планирование по предмету «Физическая культура»

## 2 класс (68 часов)

No		Тема	Содержание	Виды и формы деятельности,	ЦОР	Кол-во
п/п				направленные на реализацию рабочей программы воспитания		часов
			Модуль 1. Легка	я атлетика. 12 часов		
1.	Правил безопа атлети	па техники	Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20м). Игра «Пятнашки». ОРУ.	Формирование установки на безопасность	https://resh.edu.ru/subject /9/	1
2.	на ЧСО шерені Подви	ие физической нагрузки С. Построение в одну гу- повороты на месте. жная игра: «Быстро по местам».	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способно. Подвижная игра.	(подвиная игра) с целью обучения	https://drive.google. com/file/d/1KOK4ukG8bI6 UZrU49NXiP- 5EEv2gTsA/view	1
3.	ходьба другом физиче самоко «Охотн	вые упражнения. Бег и в колонне друг за и. Определение уровня еского состояния, онтроль. Подвижная игра: ники и утки» для и внимания и быстроты.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м), игра «Пустое место» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижная игра.	Применение на уроке интерактивных форм работы (подвиная игра) с целью обучения командной работе.		1
4.	частот		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60м), игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	Применение на уроке интерактивных форм работы (подвиная игра) с целью обучения командной работе.		1

		e-mail: gimnazium4	<u>7@mail.r</u>	
5.	Строевые упражнения. Техника	· ·	Применение на уроке	1
	бега на короткие дистанции.	(60м), игра «Вызов номеров». ОРУ.	интерактивных форм работы	
	Ускорения в парах.	Развитие скоростных и координационных		
		способностей.	командной работе.	
	Бег 30 м на результат. Бег с		Овладение начальными	1
	ускорением. Развивать	(30м), игра «Вызов номеров». ОРУ.	навыками, активность	
	быстроту.	Развитие скоростных и координационных		
6.		способностей.		
7.	Кроссовый бег 4 минуты. Бег	Кроссовый бег. Бег с ускорением. Бег	Любознательность	1
	кругу, дуге, восьмерке и	30м. ОРУ. Ходьба с высоким		
	виражу. Метание малого мяча в	<u> </u>		
	цель - техника.	«Вызов номеров». Бег 1000 м.		
	Кроссовый бег 6 минут. ОРУ.	Кроссовый бег. Бег с ускорением. Бег	Использование воспитательных	1
8.	Метание малого мяча на	30м. ОРУ. Ходьба с высоким	возможностей содержания	
0.	дальность - техника.	подниманием бедра. Подвижная игра	учебного предмета через	
		«Вызов номеров». Бег 1000 м.	демонстрацию детям примеров	
9.	* *	еРазновидности ходьбы. Бег с ускорением	ответственного поведения.	1
	на результат. Подвижная	(60м), игра «Вызов номеров». ОРУ.		
	игра: «Карусель».	Развитие скоростных и координационных		
		способностей. Бег 1000 м.		
	Метание мяча. Прыжки в длину	1	Использование воспитательных	1
	с места. Подвижная игра:	цель (2*2м) с расстояния 4-5м. ОРУ.	возможностей содержания	
10.	«Попади в цель».	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	учебного предмета через	
		способностей. Подвижная игра «Защита	демонстрацию детям примеров	
		укрепления».	ответственного поведения.	
	Прыжок в длину с места на	Прыжки с поворотом на 180 гр. Прыжок с		1
	результат. Подвижная игра:	места. ОРУ. Игра «К своим флажкам».		
11.	«Лягушата».	Эстафеты. Челночный бег. Развитие		
		скоростных и координационных		
		способностей.		
				4
1.0	Эстафеты с предметами.	Эстафеты с предметами. Подвижная игра:		1
12.	Подвижная игра: «Светофор».	«Светофор».	результат	

		e-mail: gimnazium4			
		<u>.                                      </u>	ивные игры. 12 часов		
13.	Знания о физической культуре.	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача в	Побуждение обучающихся		1
	Техника безопасности на	движении. Броски в цель (мишень). ОРУ.	соблюдать на уроке		
	уроках подвижных и	Игра «Попади в обруч». Развитие	общепринятые нормы поведения,		
	спортивных игр при работе с	координационных способностей.	правила общения со старшими		
	мячами.		(педагогическими работниками) и		
	Гигиенические требования к		сверстниками (обучающимися),		
	одежде. Ловля и передача мяча.		принципы учебной дисциплины и		
			самоорганизации.		
14.	1	Ловля и передача в движении. Ведение на	1 *		1
	мяча. Подвижная игра «У	месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра	1		
	кого мяч».	«Попади в обруч». Развитие	общепринятые нормы поведения,		
		координационных способностей.	правила общения со старшими	https://drive.google.com/fil	
			(педагогическими работниками) и		
			сверстниками (обучающимися),	9NXiP- 5EEv2gTsA/view	
			принципы учебной дисциплины и		
			самоорганизации.		
	Эстафеты с мячом. Развивать	Ловля и передача в движении. Ведение на			1
	ловкость.	месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра			
		«Попади в обруч». Развитие			
		координационных способностей.			
15.		Эстафеты.			
	ОРУ. Броски мяча снизу и	Ловля и передача в движении. Ведение на			1
	сверху двумя руками.	месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра			
16.	Упражнения	«Передал-садись». Развитие			
	с мячом на координацию	координационных способностей.			
	движений.				
17.		Ловля и передача в движении. Ведение на			1
	груди двумя руками и из-за	месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра	активность		
	головы. Подвижная игра: «У	«Мяч - среднему». Развитие			
	кого меньше мячей».	координационных способностей.			
18.	1	Ловля и передача в движении. Ведение на	_		1
	= -	месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра	активность		
	мяча на месте правой и левой	«Мяч соседу». Развитие			

## Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга

Муниципальное автономное общеобразовател	<u>ьное учреждение - Гимназия № 47</u>
620067, г. Екатеринбург, ул. Советская, 24а, тел.	(343) 341-08-00, факс (343) 365-50-08
e-mail: gimnazium47	7@mail.r
инационных способностей.	

	рукой. Подвижная	координационных способностей.			
	игра.				
19.	Челночный бег 3х10м Ведение	Ловля и передача в движении. Ведение на	Познавательные интересы,		1
	мяча по прямой. Подвижная	месте правой (левой) рукой. Броски в цель	активность		
	игра: «Капитаны».	(кольцо). ОРУ. Игра «Капитаны».			
		Развитие координационных способностей.			
20.	Подтягивание - мальчики,	Подтягивание - мальчики, поднимание и	Познавательные интересы,	https://drive.google.com/fil	1
	поднимание и опускание	опускание	активность	e/d/1KOK4ukG8bI6UZrU4	
	туловища за 30 сек - девочки.	туловища за 30 сек - девочки. Подвижная		9NXiP- 5EEv2gTsA/view	
		игра: «Шишки, желуди, орехи».			
	желуди, орехи».				
21.	Выполнение нормативов:	Выполнение нормативов: подтягивание -	Применение на уроке игровых	]	1
	подтягивание - мальчики,	мальчики, поднимание и опускание	форм работы с обучающимися:		
	поднимание и опускание	туловища за 30 сек девочки.	спортивных игр, стимулирующих	https://resh.edu.ru/subject	
	туловища за 30 сек девочки.	Подвижная игра: «Выше ноги от земли».	познавательную мотивацию	/9/	
	Подвижная игра: «Выше ноги от	-	обучающихся.	<u>-5</u>	
	земли».				
22.	Передача и ловля мяча двумя от	Ловля и передача в движении. Ведение на			1
	груди после отскока от	месте правой (левой) рукой. Броски в цель			
	стены. Ведение мяча по прямой.	(кольцо). ОРУ. Игра «Капитаны».			
	Наклон туловища Бег 3	Развитие координационных способностей.			
	минуты.	-			
23.	Техника владения футбольным	Техника владения футбольным мячом.	Применение на уроке игровых		1
	мячом. Выполнение ударов	Выполнение ударов	форм работы с обучающимися:		
		на точность в ворота, передача партнеру	спортивных игр, стимулирующих		
		«мяч ловцу».	познавательную мотивацию		
24.		Игры и эстафеты с элементами ф\б ловля	обучающихся.		1
	ф\б ловля и передача мяча,	и передача мяча, ведение по прямой.			
	ведение по прямой.				
		Mo	одуль 3.	•	
		Раздел «Гимнастика	а и акробатика». 24 часа		
25.	Инструктаж ТБ по гимнастике.	Инструктаж по Т.Б. Размыкание и	Формирование установки на		1
	1 0	смыкание приставными шагами. Кувырок	, i i		
ı	Γ .	1 1	I	1	1

	строем.	вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещённое движение». Развитие координационных способностей.			
26.	Упражнения в группировке, перекаты в группировке Кувырок вперед.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещённое движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов.	Овладение начальными навыками	https://resh.edu.ru/subject /9/	1
27.	Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	Овладение начальными навыками	https://drive.google.com/fil e/d/1KOK4ukG8bI6UZrU4 9NXiP- 5EEv2gTsA/view	1
28.	Упражнения на низкой гимнастической перекладин, висы.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	Овладение начальными навыками		1
29.	Строевые упражнения. Лазанье по канату, техника кувырков вперёд в группировке. Эстафеты с перелезанием и подлезанием.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях лёжа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	Овладение начальными навыками		1
30.	Акробатические упражнения. Эстафеты с перелазанием и подлезанием. Упражнение на координацию.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках		1

		e-mail: gimnazium4		
		способностей	реализации ими индивидуальных	
			и групповых исследовательских	
			проектов, что даст обучающимся	
			возможность приобрести навык	
			самостоятельного решения	
			теоретической проблемы, навык	
			Генерирования и оформления	
			собственных идей, навык	
			уважительного отношения к	
			чужим идеям, оформленным в	
			работах других исследователей,	
			навык публичного выступления	
			перед аудиторией,	
			аргументирования и отстаивания	
			своей точки зрения	
31.		Передвижение в колонне по одному по	***	1
	вперед в группировке.	указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа.	Инициирование и поддержка	
	Стойка на лопатках.	ОРУ с гимнастической палкой. Игра	исследовательской деятельности	
	Упражнения на гибкость.	«Змейка». Развитие силовых	обучающихся в рамках	
	Подвижная	способностей	реализации ими индивидуальных	
	игра «Зеркало».		и групповых исследовательских	
			проектов, что даст обучающимся	
			возможность приобрести навык	
			самостоятельного решения	
			теоретической проблемы, навык	
			генерирования и оформления	
			собственных идей, навык	
			уважительного отношения к	
			чужим идеям, оформленным в	
			работах других исследователей,	
			навык публичного выступления	
			перед аудиторией,	
			аргументирования и отстаивания	

			своей точки зрения.		
32.	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. Перекат вперёд из стойки на лопатках.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с	Развитие мотивов учебной деятельности.	https://drive.google.com/fil e/d/1KOK4ukG8bI6UZrU4 9NXiP5EEv2gTsA/view	1
	Упражнения на гибкость: «корзиночка», «рыбка».	одновременным перехватом и перестановкой ног. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.			
33.	Акробатические упражнения. Лазанье по канату. Подвижная игра «День и ночь».	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.	Овладение начальными навыками	https://resh.edu.ru/subject /9/	1
34.	Лазанье по канату на оценку. Эстафеты с мячом и скакалкой. Развивать ловкость.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.	Овладение начальными навыками		1
35.	ОРУ на гимнастических скамейках. Акробатические упражнения. Подвижная игра «У ребят порядок строгий».	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.	Овладение начальными навыками		1
36.	Повороты на месте переступанием. Преодоление полосы препятствий.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	Овладение начальными навыками		1

		e-mail: gimnazium4	<u>7(@man.r</u>
37.	Повороты на месте	Перестроение из колонны по одному в	Проявлять
	переступанием, подтягивание -	колонну по два. Из стойки на лопатках,	дисциплинированность
	мальчики, поднимание и	согнув ноги, перекат вперёд в упор	трудолюбие и упорство в
	опускание туловища за 30 сек	присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры».	достижении поставленных целей.
	девочки. Подвижные игры на	Развитие координационных способностей.	
	внимание.		
38.	Строевые упражнения. Техника	Перешагивание через набивные мячи.	Проявлять
	выполнения перекатов	Стойка на двух ногах и одной ноге на	дисциплинированность
	вперёд из стойки на лопатках до	бревне. ОРУ в движении. Лазание по	трудолюбие и упорство в
	упора присев. Подвижные	гимнастической стенке с	достижении поставленных целей.
	игры.	одновременным перехватом и	
		перестановкой ног. Перелезание через	
		коня, бревно. Игра «Кто приходил?».	
		Развитие координационных способностей.	
39.	Строевые упражнения. Шаги	Размыкание и смыкание приставными	Формирование здорового образа
	польки. Подвижная игра: «У	шагами. Кувырок вперёд, стойка на	жизни.
	ребят порядок строгий».	лопатках, согнув ноги. Кувырок в	
		сторону. ОРУ. Подвижная игра	
		«Запрещённое движение». Развитие	
		координационных способностей.	
		Название гимнастических снарядов.	
40.	Строевые упражнения. Работа	Передвижение в колонне по одному по	Овладение начальными
	по станциям (5-6 станций).	указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа.	навыками.
		ОРУ с гимнастической палкой. Игра	
		«Слушай сигнал». Развитие силовых	
		способностей.	
41.	Повторить строевые	Размыкание и смыкание приставными	Овладение начальными навыками
	упражнения. Техника	шагами. Кувырок вперёд, стойка на	
	выполнения	лопатках, согнув ноги. Кувырок в	
	переката вперед из стойки на	сторону. ОРУ. Подвижная игра	
	лопатках до упора присев -	«Запрещённое движение». Развитие	
	оценить. Подвижная игра:	координационных способностей.	
	«Третий лишний».	Название гимнастических снарядов.	

1
1
1
1

		e-man, gmmazium4	
	Эстафеты. Подвижная игра:	Эстафеты. Подвижная игра: «Кто быстрее	Овладение начальными навыками
42.	«Кто быстрее встанет в круг».	встанет в круг».	
	Подтягивание. Эстафеты со	Передвижение в колонне по одному по	Развитие этических чувств,
	скакалкой и обручем.	указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа.	доброжелательности и
		ОРУ с гимнастической палкой. Игра	эмоционально-нравственной
		«Слушай сигнал». Развитие силовых	отзывчивости, сочувствия другим
43.		способностей. Эстафеты	людям, развитие
44.	Подтягивание - мальчики из	Подтягивание - мальчики из положения	самостоятельности и личной
	положения виса, девочки из	виса, девочки из	ответственности за свои поступки
	положения виса лежа.	положения виса лежа. Упражнение на	на основе представлений о
	Упражнение на осанку.	осанку. ОРУ.	нравственных нормах,
			социальной справедливости и
			свободе.
45.	Акробатические упражнения:	Размыкание и смыкание приставными	Познавательный интерес
	кувырки, стойка на лопатках,	шагами. Кувырок вперёд, стойка на	_
	перекаты, равновесия.	лопатках, согнув ноги. Кувырок в	
	Подвижная игра: «Удочка».	сторону. ОРУ. Подвижная игра	
	_	«Фигуры». Развитие координационных	
		способностей.	
46.	Акробатическая комбинация	Размыкание и смыкание приставными	Самостоятельность
	(связка из пяти элементов) на	шагами. Кувырок вперёд, стойка на	
	оценку. Упражнение на	лопатках, согнув ноги. Кувырок в	
	релаксацию.	сторону. ОРУ. Подвижная игра	
		«Фигуры». Развитие координационных	
		способностей.	
47.	Строевые упражнения -оценить.	Перестроение из колонны по одному в	Самостоятельность
	Полоса препятствий.	колонну по два. Из стойки на лопатках,	
	Подвижная игра: «У медведя во	согнув ноги, перекат вперёд в упор	
	бору».	присев. ОРУ. Подвижная игра	
		«Светофор». Развитие координационных	
		способностей.	

1	
1	
1	
1	
1	
1	

		e-mail: gimnazium4	<u>7@mail.r</u>
48.	Эстафеты и подвижная игра	Выполнять команды «На два (четыре)	Применение на уроке игровых
	«Покажи фигуру» с элементами		форм работы с обучающимися:
	гимнастики. Подведение итогов	гимнастической стенке поднимание	спортивных игр, стимулирующих
		согнутых и прямых ног. Вис на согнутых	познавательную мотивацию
		руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай	обучающихся.
		сигнал». Развитие силовых способностей	
	Модуль 4. Спорт	ивные игры. 17 часов	
49.	Техника безопасности при	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача	Формирование установка на
	работе с мячом. Подвижные	мяча в движении. Ведение на месте	безопасность
	игры	правой (левой) рукой в движении шагом.	
	для закрепления техники	Броски в цель (щит). ОРУ. Игра	
	выполнения передвижений:	«Передал-садись». Развитие	
	«Зоркий глаз», «Падающая	координационных способностей.	
	палка».		
50.	Баскетбольные перемещения	Ловля и передача мяча в движении.	Овладение начальными навыками
	лицом вперед; скрестным	Ведение на месте правой (левой) рукой в	
	шагом (левым, правым боком).	движении шагом. Броски в цель (щит).	
	Ведение мяча правой и левой	ОРУ. Развитие координационных	
	рукой. П/и «Вышибалы». Броски	испособностей.	
	набивного (медбола, фитбола)		
	мяча одной, двумя руками.		
51.	ОРУ с гимнастическими	Ловля и передача мяча в движении.	Развитие мотивов учебной
	скакалками. Ловля и передача	Ведение на месте правой (левой) рукой в	деятельности
	мяча	движении бегом. Броски в цель. ОРУ.	
	в парах одной рукой от плеча.	Игра «Борьба за мяч». Развитие	
		координационных способностей.	
52.	ОРУ. Эстафеты с элементами	Ловля и передача мяча на месте в	Овладение начальными навыками
	б/б. Челночный бег 3х10	треугольниках. Ведение на месте правой	
	метров. «Мяч соседу».	(левой) рукой в движении шагом и бегом.	
		Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра	
		«Мяч соседу». Развитие	
		координационных способностей.	
53.	Техника ловли и передачи мяча	Ловля и передача мяча на месте в	Овладение начальными навыками
	в баскетболе. Ведение правой	треугольниках. Ведение на месте правой	
1	I I	I and the second	<u> </u>

1	
1	
1	
1	
1	
1	

	и левой рукой «змейкой». П/и на	(левой) рукой в движении бегом. Бросок	
	внимание.	двумя руками от груди. ОРУ. Игра	
		«Гонка мячей по кругу». Развитие	
		координационных способностей.	
54.	Броски мяча в цель (обруч,	Ловля и передача мяча на месте в	Овладение начальными навыками
	мишень).	треугольниках. Ведение на месте правой	
		(левой) рукой в движении бегом. Бросок	
		двумя руками от груди. ОРУ. Игра	
		«Гонка мячей по кругу». Развитие	
		координационных способностей.	
55.	Игры, Отражающие	Ловля и передача мяча на месте в	Самостоятельность
	многовековые традиции боевой	квадратах. Ведение на месте правой	
	культуры: «Тяни за булавы»,	(левой) рукой в движении бегом. Бросок	
	«Цепи кованы».	двумя руками от груди. ОРУ. Игра	
		«Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие	
		координационных способностей.	
56.	Игры, Отражающие	Ловля и передача мяча на месте в круге.	Самостоятельность
	многовековые традиции боевой	Ведение мяча с изменением направления.	
	культуры: «Каждый против	Бросок двумя руками от груди. ОРУ.	
	каждого». «Вытолкни за круг».	Игра «Перестрелка». Развитие	
		координационных способностей.	
57.	Игры, направленные на развитие	Ловля и передача мяча на месте в круге.	оказывать бескорыстную помощь
	координации, внимания,	Ведение мяча с изменением направления.	своим сверстникам, находить с
	быстроты и ловкости:	Бросок двумя руками от груди. ОРУ.	ними общий язык и общие
	«Горелки». «Чехарда».	Игра «Школа мяча». Развитие	интересы
	«Чижик».	координационных способностей.	
58.	Футбол. Удары на точность: в	Подвижные игры с элементами спортигр с	
	ноги партнеру, в створ ворот, в	мячом. «Вышибалы». «Поймал -	
	цель.	передал».	
59.	Подвижные игры с элементами	Подвижные игры с элементами спортигр с	
	спортигр с мячом. «Вышибалы».	мячом. «Вышибалы». «Поймал -	
	«Поймал - передал».	передал».	
	Ведение правой и левой рукой	Ловля и передача мяча на месте в	Применение на уроке игровых
	на месте и в движении по		форм работы с обучающимися:
	на месте и в движении по	(левой) рукой в движении шагом и бегом.	* * *

## Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга

## Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение - Гимназия № 47

		620067, г. Екатеринбург, ул. Советская, 24а, тел. e-mail: gimnazium4	(343) 341-08-00, факс (343) 365-50-08 7@mail.r		
		Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра			
		«Гонка мячей по кругу». Развитие	обучающихся.		
		координационных способностей.			
	Ловля и передача мяча в	Ловля и передача мяча на месте в			
	движении.	квадратах. Ведение на месте правой			
		(левой) рукой в движении бегом. Бросок			
		двумя руками от груди. ОРУ. Игра			
		«Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие			
		координационных способностей			
61.					1
	<del>-</del>	Ловля и передача мяча на месте в круге.	Самостоятельность		
	туловища.	Ведение мяча с изменением направления.			
62.		Бросок двумя руками от груди. ОРУ.			1
		Игра «Перестрелка». Развитие			
		координационных способностей.			
	Ведение мяча по прямой и с	Ловля и передача мяча на месте в круге.	Самостоятельность		
	изменением направления.	Ведение мяча с изменением направления.			
		Бросок двумя руками от груди. ОРУ.			
		Игра «Школа мяча». Развитие			
63.		координационных способностей.		Ĺ	1
64.	П/и: «Шишки, желуди, орехи».	Ловля и передача мяча в движении в	проявлять положительные		
	Эстафеты с элементами	квадратах. Ведение мяча с изменением	качества личности и управлять		
	баскетбола.	направления. Бросок двумя руками от	своими эмоциями в различных		1
		груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч	(нестандартных) ситуациях и		
		водящему». Игра в мини – баскетбол.	условиях.		
		Развитие координационных способностей.		 	
	Передача мяча в парах двумя	Ловля и передача мяча в движении в			
	руками от груди и одной от	квадратах. Ведение мяча с изменением			
	плеча. П/и: «Запрещенное	направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч			
	движение».	водящему». Игра в мини – баскетбол.			
65.		водящему». Игра в мини – оаскетоол. Развитие координационных способностей.			1
05.		<u> </u>			1
	Иотория пиоромия от собы		<b>Ілавание. 3 часа</b>	https://drive.google.com/fil	
66.	История плавания, способы	История плавания, способы	Формирование установки на	https://drive.google.com/fil	

	плавания и их особенности.	плавания и их особенности.		e/d/1KOK4ukG8bl6UZrU4	
67.	Элементы прикладного	Элементы прикладного плавания,	Овладение новыми навыкам	9NXiP5EEv2gTsA/view	
	плавания, оказание помощи	оказание помощи «уставшему» на воде.		but an it can be and the first of	
	«уставшему» на воде.			https://resh.edu.ru/subject	
	Упражнения на дыхание	Упражнения на дыхание «Удочка»,	Овладение новыми навыкам	<u>/9/</u>	4
68.	«Удочка», «Рыбаки и рыбки».	«Рыбаки и рыбки».			1

## 3 класс (102 часа)

No	Тема урока	'	Виды и формы деятельности,	ЦОР	Кол-во
п/п			направленные на реализацию рабочей программы воспитания		часов
ı			гкая атлетика. 12 часов		
1.	История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и Миф о Геракле. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Культурные традиции как мостик между поколениями. «Зайцы в	изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с	обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб	https://drive.google.com/file/ KOK4ukG8bI6UZrU49NXii	1 <u>d/1</u>
2.	огороде». Бег с высокого старта. Челночный бег 3х10 метров. П/и: «Пятнашки».	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м), игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.		_5EEv2gTsA/view	1

3.	Техника бега на короткие	Ходьба через несколько препятствий.	Применение на уроке		
	дистанции 30 м(оценить).	Бег с максимальной скоростью (30м),	интерактивных форм работы		
ļ	Подвижная игра «К своим	игра «Команда быстроногих». Развитие	(подвиная игра) с целью обучения		1
	флажкам».	скоростных способностей. Олимпийские	командной работе.		1
		игры: история возникновения.	1		
4.	Строевые упражнения. Бег с	Бег на результат (30,60м) развитие			
	максимальной скоростью (60	скоростных способностей. Игра «Смена			1
ļ	м). Круговая эстафета.	сторон». Понятия «эстафета», «старт»,			1
		«финиш».			
5.	Контрольный норматив - 60	Ходьба через несколько препятствий.			
	метров на результат. Бег 1000 м	Бег с максимальной скоростью			
ļ	(в медленном темпе).	(60м).игра «Команда быстроногих».			1
		Развитие скоростных способностей.		https://resh.edu.ru/subje	I
		Олимпийские игры: история		ct/9/	
ļ		возникновения.		<u> </u>	
6.	Бег в среднем темпе.	Бег в среднем темпе. Смешанные	Использование воспитательных		1
	Смешанные передвижения	передвижения (чередование	возможностей содержания учебного		
	(чередование	бега и ходьбы). Прыжки в длину с	предмета через демонстрацию детям		
ļ	бега и ходьбы). Прыжки в	разбега - приземление.	примеров ответственного		
ļ	длину с разбега - приземление.	Подвижная игра «Бросай далеко,	поведения.		
ļ	Подвижная игра «Бросай	собирай быстрее». ОРУ			
	далеко, собирай быстрее».				
7.	Бег-1000м (в медленном темпе),	Бег-1000м (в медленном темпе), прыжки			
	прыжки и длину с разбега -	и длину с разбега -		https://drive.google.com/file/d/1	1
	приземление и подбор разбега.	приземление и подбор разбега. П/и		KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-	I
	П/и «Замри».	«Замри». ОРУ		5EEv2gTsA/view	
	Контрольный норматив - 1000	Контрольный норматив - 1000 метров в	Установление доверительных		
8.	метров в щадящем режиме на	щадящем режиме на	отношений между педагогическим		1
	оценку. Игры с мячом	оценку. Игры с мячом «Собачки	работником и его обучающимися,		1
	«Собачки ногами».	ногами».	способствующих позитивному		
9.	Техника метания мяча. Прыжки	Прыжок в длину с разбега (с зоны	восприятию обучающимися		
	в длину с места и с разбега.	отталкивания). Многоскоки. Игра	требований и просьб		1
	П/и: «Прыжок за прыжком».	«Прыгающие воробушки». Развитие	педагогического работника,		1
1 '		скоростно-силовых качеств. Правила	привлечению их внимания к		

		соревнований в беге прыжках.	обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной		
			деятельности.		
10.	Метание мяча в цель на	Метание малого мяча с места на	Побуждение обучающихся		
	точность. Оценить технику	заданное расстояние. Метание	соблюдать на уроке общепринятые		
	метания	набивного мяча. Игра «Кто дальше	нормы поведения, правила общения		1
	мяча на дальность. Прыжки в	бросит». Развитие скоростно-силовых	со старшими (педагогическими		1
	длину с разбега. Круговая	качеств. Современное Олимпийское	работниками) и сверстниками		
	эстафета.	движение.	(обучающимися), принципы		
11.	Прыжок в длину с места и с	Прыжок в длину с разбега (с зоны	учебной дисциплины и		
	разбега. П/и: «Третий лишний».	отталкивания). Многоскоки. Игра	самоорганизации.		
		«Прыгающие воробушки». Развитие			1
		скоростно-силовых качеств. Правила			
1.0	-	соревнований в беге прыжках.			
12.	Прыжок в длину с места на	Прыжок в длину с разбега (с зоны			
	оценку. Эстафеты с	отталкивания). Многоскоки. Игра			
	предметами.	«Прыгающие воробушки». Развитие			
		скоростно-силовых качеств. Правила			,
		соревнований в беге прыжках.			1
		·	ртивные игры. 12 часов		
13.		Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача	Привлечение внимания	https://resh.edu.ru/subject/9/	1
	Техника безопасности на	мяча в движении. Ведение на месте		https://drive.google.com/file/d/1k	<u> </u>
	уроках подвижных и	правой (левой) рукой в движении шагом.		OK4ukG8bI6UZrU49NXiP-	
	спортивных игр. Ловля и	Броски в цель (щит). ОРУ. Игра	явлений, организация их работы с	5EEv2gTsA/view	
	передача мяча.	«Передал-садись». Развитие	получаемой на уроке социально		
	П/и: «Охотник и утки».	координационных способностей.	значимой информацией –		
14.	Техника ловли и передачи	Ловля и передача мяча в движении.	инициирование ее обсуждения,		1
	мяча в баскетболе. Эстафеты с	Ведение на месте правой (левой) рукой в			
	мячом. Броски набивного	движении шагом. Броски в цель (щит).	своего мнения по ее поводу,		
	(медбола, фитбола) мяча	ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие	выработки своего к ней отношения.		
	одной, двумя руками.	координационных способностей.			

	T T	o man, gamazzania	/ winter:	
15.	Веление правой и левой рукой	Ловля и передача мяча в движении.	Использование воспитательных	
	на месте.	Ведение на месте правой (левой) рукой в		
		_ ` ` ' - '	предмета через демонстрацию	1
		Игра «Борьба за мяч». Развитие	обучающимся примеров	
		координационных способностей.	ответственного, гражданского	
	Ведение правой и левой рукой	1	поведения, проявления	
	на месте и в движении по	1	человеколюбия и добросердечности,	
	прямой.	правой (левой) рукой в движении шагом		
16.	примои.	и бегом. Бросок двумя руками от груди.	задач для решения, проблемных	https://resh.edu.ru/subject 1
10.		ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	ситуаций для обсуждения в классе.	
		Развитие координационных	ситуации для обсуждения в классе.	<u>/9/</u>
		способностей.		
17.	Броски мяча в цель.	Ловля и передача мяча на месте в	+	
17.	вроски мича в цель.	треугольниках. Ведение на месте правой		
		(левой) рукой в движении бегом. Бросок		
		двумя руками от груди. ОРУ. Игра		1
		«Гонка мячей по кругу». Развитие		
		координационных способностей.		https://drive.google.com/file/d/1K
	Ловля и передача мяча в	Ловля и передача мяча на месте в	Применение на уроке игровых форм	OK4ukG8bI6UZrU49NXiP-
	движении.	1	работы с обучающимися:	5EEv2gTsA/view
	движении.	(левой) рукой в движении бегом. Бросок	F -	
		двумя руками от груди. ОРУ. Игра	познавательную мотивацию	
		«Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие	1	
18.		координационных способностей	обу площихся.	1
19.	Передача мяча с шагом.	Ловля и передача мяча на месте в круге.	+	
17.	Наклон туловища.	Ведение мяча с изменением		
	таклоп туловища.	направления. Бросок двумя руками от		
		груди. ОРУ. Игра «Перестрелка».		1
		Развитие координационных		
		способностей.		
ı	I	Chocoonocien.	1	1 1

	Ведение мяча по прямой и с	Ловля и передача мяча на месте в круге.	Включение в урок игровых	
	изменением направления.	Ведение мяча с изменением	процедур, которые помогают	
20.		направления. Бросок двумя руками от	поддержать мотивацию	
20.		груди. ОРУ. Игра «Школа мяча».	обучающихся к получению знаний,	
		Развитие координационных	налаживанию позитивных	
		способностей.	межличностных отношений в	
	П/и: «Шишки, желуди, орехи».	Ловля и передача мяча в движении в	классе, помогают установлению	
	Эстафеты с элементами	квадратах. Ведение мяча с изменением	доброжелательной атмосферы во	
	баскетбола.	направления. Бросок двумя руками от	время урока.	
21.		груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч		
		водящему». Игра в мини – баскетбол.		
		Развитие координационных		
		способностей.		
	Передача мяча в парах двумя	Ловля и передача мяча в движении в		
		квадратах. Ведение мяча с изменением		
	плеча. П/и: «Запрещенное	направления. Бросок двумя руками от		
22.	движение».	груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч		
		водящему». Игра в мини – баскетбол.		
		Развитие координационных		
		способностей.		
23.		ОРУ Техника владения футбольным	Организация шефства	
	- I	мячом. Обманные движения, удары по	мотивированных и эрудированных	
		мячу (правой и левой ногой) внутренней	обучающихся над их	
	ногой) внутренней и внешней	и внешней	неуспевающими одноклассниками,	
	* *	частью подъема.	дающего обучающимся социально	
24.	• •	ОРУ Ведение мяча внутренней, внешней		
	внешней и средней частью	и средней частью	взаимной помощи.	
	1	подъема, носком. Учебная игра 5х5.		
	5x5.			
		Модуль 2. Раздел «Гим	инастика и акробатика». 24 часа	
25.	Инструктаж ТБ по гимнастике.	Инструктаж по Т.Б. Выполнение команд		
		«Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»,	Инициирование и поддержка	
	строем.	«На первый-второй рассчитайся!».	исследовательской деятельности	
		Перекаты и группировка с последующей		
			ими индивидуальных и групповых	

		вперёд. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык Генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения	
26.	Акробатика. Упражнения в группировке, перекаты в группировке Кувырок вперед.	второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.	https://resh.edu.ru/subject /9/  https://drive.google.com/file/d/1K OK4ukG8bI6UZrU49NXiP5EEv2gTsA/view
27.	Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики.		Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим	1

		руками за головой. 2-3 кувырка вперёд.	людям, развитие самостоятельности	
		Стойка на лопатках. Мост из положения,	и личной ответственности за свои	
		лёжа на спине. ОРУ. Игра «Совушка».	поступки на основе представлений о	
		Развитие координационных	нравственных нормах, социальной	
		способностей.	справедливости и свободе.	
28.	Снарядная акробатика.	Выполнение команд «Шире шаг!»,		1
	Упражнения на низкой	«Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-		
	гимнастической перекладине:	второй рассчитайся!». Комбинация из		
	висы.	разученных элементов. Перекаты и		
		группировка с последующей опорой		
		руками за головой. 2-3 кувырка вперёд.		
		Стойка на лопатках. Мост из положения,	,	
		лёжа на спине. ОРУ. Игра «Западня».		
		Развитие координационных		
		способностей.		
29.	Осанка и комплексы	Выполнение команд «Шире шаг!»,	Развитие мотивов учебной	
	упражнений по профилактике	«Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-	деятельности и осознание	
	ее нарушения.	второй рассчитайся!». Комбинация из	личностного смысла учения,	
		разученных элементов. Перекаты и	принятие и освоение социальной	
		группировка с последующей опорой	роли обучающегося, развитие	1
		руками за головой. 2-3 кувырка вперёд.	навыков сотрудничества со	1
		Стойка на лопатках. Мост из положения,		
		лёжа на спине. ОРУ. Игра «Западня».	социальных ситуациях, умение не	
		Развитие координационных	создавать конфликты и находить	
		способностей.	выход из спорных ситуаций.	
30.	Организационные команды и	Построение в две шеренги.		1
	приемы. Подвижные игры	Перестроение из двух шеренг в два		
	«Удочка». Упражнения со	круга. Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами.		
	скакалками.	Подвижная игра «Маскировка в		
		колоннах». Развитие силовых		
		способностей.		
31.	Перестроение из одной в две	Построение в две шеренги.		1
	шеренги. ОРУ. Кувырок в	Перестроение из двух шеренг в два		
	сторону в группировке.	круга. Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами.		
	Эстафеты с гимнастической	Подвижная игра «Маскировка в		

<ul> <li>32. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Упражнения на равновесие. Перекат вперед из стойки на лопатках.</li> <li>33. Стойка на лопатках, кувырок в сторону в группировке, упражнения на гибкость.</li> <li>34. Комплекс упражнений с тяжелым мячом, акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувыркы попатках, кувыркы попатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.</li> <li>34. Комплекс упражнений с тяжелым мячом, акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувыркы попатках, кувыркы попатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.</li> <li>34. Комплекс упражнений с тяжелым мячом, акробатические упражнения: стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.</li> <li>35. Лазание по наклонно поставленным скамейкам. Лазание по камейкам. Далание по камейк</li></ul>		скакалкой.	колоннах». Развитие силовых	
гимнастической палкой. Упражнения па равновесие. Перекат вперед из стойки на лопатках.  33. Стойка па лопатках, кувырок в сторону в группировке, упражнения на гибкость.  34. Комплекс упражнений с тяжелым мячом, акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырки, равновесие. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.  35. Лазание по наклонно поставленным скамейкам. Лазание по камейкам. Портягивание в моготуациях и подотким в различных продение в две шеренги. Построение в две шеренги. Постягиварние в исс. Упражнения в подтягивание в висе. Упражнения в два круга. Вис на согнутых руках. Чпражнения в подтягивание в висе. Упражнения в два круга шерен в два круга. Вис на согнутых руках. Чпражнения в подтягивание в висе. Упражнения в подтягниям и канату - выполнение на подтягивание в висе. Упражнения в подтягнивание в висе. Упражнения в подтягнивание в висе. Упражнения в подтягнивание в мостуащиях и (рестандартных) ситуациях и проявлять положительные качест подтягивание в висе. Упражнения в подтягниях и (рестандартных) ситуациях и (рестандартных) ситуациях и (рестандартных) ситуациях и прояжнения в подтягниям поставленным скамейкам. Подтягивание в висе. Упражнения в подтягниях и (рестандартных) ситуациях и (рестандартных) ситуация праде			способностей.	
Упражнения на равновесие. Перекат вперед из стойки на лопатках.  Стойка на лопатках.  Выполнение команд «Шире шаг!», «Реже!», «На первый второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.  Комплекс упражнений с тяжелым мячом, акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырки, равновсеие. Руппировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.  Комплекс упражнений с тяжелым мячом, акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырки, равновсеие. Руппировка с последующей опорой досчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой досчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой досчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой досчитайся!». Развитие координационных способностей.  Лазание по наклонно поставленным скамейкам.  Построение в две шеренги. Проявлять положительные качес догновным скамейкам.  Построение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. мощиями в различных (нестандартных) ситуациях и мощиями в различных (нестандартных) ситуациях и мощиями в различных (нестандартных) ситуациях и	32.		, <u> </u>	1 *
Перскат вперед из стойки на лопатках.  Пору с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.  За. Стойка на лопатках, кувырок в сторону в группировке, упражнения на гибкость.  Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Чаще шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.  34. Комплекс упражнений с тяжелым мячом, акробатические второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой досчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой досчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой допатках, кувырки, равновесие. Руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на попатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.  35. Лазание по наклонно поставленным скамейкам. Лазание по крута. Вис на согнутых руках. мощиями в различных опциями в различных				1 = 7
лопатках.  ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.  33. Стойка на лопатках, кувырок в сторону в группировке, упражнения на гибкость.  Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый- второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.  34. Комплекс упражнений с тяжелым мячом, акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырки, равновесие.  Зтурнировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения первый- второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на допатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.  Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два пичности и управлять положительные качес проявлять положительные качес проявлять положительные качес проявлять положительные качес проявлять положительные качес пичности и управлять своими моциями в различных проявлять положительные качес пичности и управлять своими моциями в различных проявлять положительные качес пичности и управлять своими моциями в различных			1	
«Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.  33. Стойка на лопатках, кувырок в сторону в группировке, упражнения на гибкость.  Выполнение команд «Шире шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.  34. Комплекс упражнений с тяжслым мячом, акробатические упражнения: стойка на попатках, кувырки, равновесие руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на голопатках, кувырки, равновесие второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой лопатках, кувырки, равновесие руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.  35. Лазание по наклонно поставленным скамейкам. Лазание по канату - выполнение на круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в моциями в различных (нестандартных) ситуациях и		1 1		
Стойка на лопатках, кувырок в сторону в группировке, упражнения на гибкость.   Выполнение команд «Шире шаг!», чеже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.   Выполнение команд «Шире шаг!», чеме!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и условиях.   Комплекс упражнений с тяжелым мячом, акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырки, равновесие. Руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.   Проявлять положительные качес поставленным скамейкам.   Построение из двух шеренг в два личности и управлять своими круга. Вис на согнутых руках.   Подтягивание в висе. Упражнения в (нестандартных) ситуациях и нестандартных) ситуациях и		лопатках.		
Стойка на лопатках, кувырок в сторону в группировке, упражнения на гибкость.      Выполнение команд «Шире шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.      Комплекс упражнений с тяжелым мячом, акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырки, равновесие. Руппировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.      Построение в две шеренги. Поставленным скамейкам. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в (нестандартных) ситуациях и мощиями в различных (нестандартных) ситуациях и мощиями в различных снособностей.      Проявлять положительные качес личности и управлять положительные качес личности и управлять своими мощиями в различных (нестандартных) ситуациях и				
сторону в группировке, упражнения на гибкость.  ———————————————————————————————————			силовых способностей.	
сторону в группировке, упражнения на гибкость.  ———————————————————————————————————	33.	Стойка на лопатках, кувырок в	Выполнение команд «Шире шаг!»,	проявлять положительные качества
упражнения на гибкость.  Второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.  34. Комплекс упражнений с Выполнение команд «Шире шаг!», «Раже!», «На первыйвторой рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой друками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках, кувырки, равновесие. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.  35. Лазание по наклонно поставленным скамейкам. Лазание по канату - выполнение на Подтягивание в висе. Упражнения в моциями в различных (нестандартных) ситуациях и укловиях.				-
группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.  34. Комплекс упражнений с выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первыйвакробатические второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой лопатках, кувырки, равновесие. Руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.  35. Лазание по наклонно поставленным скамейкам. Лазание по канату - выполнение на Подтягивание в висе. Упражнения в (нестандартных) ситуациях и		1 2 2 2	_ ·	
руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.  34. Комплекс упражнений с тяжелым мячом, акробатические второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой лопатках, кувырки, равновесие. Руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.  35. Лазание по наклонно поставленным скамейкам. Лазание по канату - выполнение на Подтягивание в висе. Упражнения в (нестандартных) ситуациях и			группировка с последующей опорой	(нестандартных) ситуациях и
лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.  34. Комплекс упражнений с Выполнение команд «Шире шаг!», «Тяжелым мячом, акробатические второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой лопатках, кувырки, равновесие. руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.  35. Лазание по наклонно поставленным скамейкам. Перестроение в две шеренги. Проявлять положительные качес поставленным скамейкам. Перестроение из двух шеренг в два личности и управлять своими эмоциями в различных канату - выполнение на Подтягивание в висе. Упражнения в (нестандартных) ситуациях и			руками за головой. 2-3 кувырка вперёд.	условиях.
изменилось?». Развитие координационных способностей.  34. Комплекс упражнений с Выполнение команд «Шире шаг!», тяжелым мячом, акробатические упражнения: стойка на группировка с последующей опорой лопатках, кувырки, равновесие. руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.  35. Лазание по наклонно поставленным скамейкам. Лазание по канату - выполнение на Подтягивание в висе. Упражнения в  изменилось?». Развитие координационных способностей. Проявлять положительные качес личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и			Стойка на лопатках. Мост из положения	
координационных способностей.  34. Комплекс упражнений с Выполнение команд «Шире шаг!», тяжелым мячом, «Чаще шаг!», «Реже!», «На первыйакробатические второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой лопатках, кувырки, равновесие. руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.  35. Лазание по наклонно Построение в две шеренги. Проявлять положительные качес поставленным скамейкам. Перестроение из двух шеренг в два личности и управлять своими эмоциями в различных канату - выполнение на Подтягивание в висе. Упражнения в (нестандартных) ситуациях и			лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что	
<ul> <li>Комплекс упражнений с тяжелым мячом, акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырки, равновесие. Руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.</li> <li>Лазание по наклонно поставленным скамейкам. Лазание по канату - выполнение на</li> <li>Подтягивание в висе. Упражнения в (нестандартных) ситуациях и</li> </ul>			изменилось?». Развитие	
тяжелым мячом, акробатические второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой лопатках, кувырки, равновесие. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.  35. Лазание по наклонно поставленным скамейкам. Лазание по круга. Вис на согнутых руках. Яподтягивание в висе. Упражнения в (нестандартных) ситуациях и			координационных способностей.	
акробатические упражнения: стойка на группировка с последующей опорой лопатках, кувырки, равновесие. руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.  35. Лазание по наклонно поставленным скамейкам. Лазание по камейкам. Лазание по камейкам. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. умоциями в различных канату - выполнение на Подтягивание в висе. Упражнения в (нестандартных) ситуациях и	34.	Комплекс упражнений с	Выполнение команд «Шире шаг!»,	
упражнения: стойка на попатках, кувырки, равновесие. руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.  35. Лазание по наклонно поставленным скамейкам. Перестроение из двух шеренг в два по канату - выполнение на подтягивание в висе. Упражнения в (нестандартных) ситуациях и			«Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-	
лопатках, кувырки, равновесие. руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.  35. Лазание по наклонно поставленным скамейкам. Перестроение из двух шеренг в два личности и управлять своими жруга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в (нестандартных) ситуациях и				
Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.  35. Лазание по наклонно поставленным скамейкам. Перестроение из двух шеренг в два личности и управлять своими двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Эмоциями в различных канату - выполнение на Подтягивание в висе. Упражнения в (нестандартных) ситуациях и				
лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.  35. Лазание по наклонно поставленным скамейкам. Перестроение из двух шеренг в два личности и управлять своими Авание по круга. Вис на согнутых руках. эмоциями в различных канату - выполнение на Подтягивание в висе. Упражнения в (нестандартных) ситуациях и		лопатках, кувырки, равновесие.		
изменилось?». Развитие координационных способностей.  35. Лазание по наклонно поставленным скамейкам. Перестроение из двух шеренг в два личности и управлять своими круга. Вис на согнутых руках. Эмоциями в различных канату - выполнение на Подтягивание в висе. Упражнения в (нестандартных) ситуациях и				
координационных способностей.  Лазание по наклонно поставленным скамейкам. Лазание по канату - выполнение на  координационных способностей. Построение в две шеренги. Построение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в (нестандартных) ситуациях и				
35. Лазание по наклонно Построение в две шеренги. Проявлять положительные качес поставленным скамейкам. Перестроение из двух шеренг в два личности и управлять своими эмоциями в различных канату - выполнение на Подтягивание в висе. Упражнения в (нестандартных) ситуациях и				
поставленным скамейкам.  Лазание по круга. Вис на согнутых руках.  Канату - выполнение на Подтягивание в висе. Упражнения в (нестандартных) ситуациях и			координационных способностей.	
Лазание по круга. Вис на согнутых руках. эмоциями в различных канату - выполнение на Подтягивание в висе. Упражнения в (нестандартных) ситуациях и	35.	Лазание по наклонно	, <u> </u>	Проявлять положительные качества
канату - выполнение на Подтягивание в висе. Упражнения в (нестандартных) ситуациях и			, , ,	* *
п / п / п / п / п / п / п / п / п / п /				I` '
		оценку. П/и «горячая линия».	упоре лёжа на гимнастической скамейке.	условиях.
ОРУ с обручами. Подвижная игра				
«Космонавты». Развитие силовых			«Космонавты». Развитие силовых	

		C-man, gmmazium4	/ (co munit	<b>-</b>	
		способностей.			
36.	Подвижные игры. «У ребят	Построение в две шеренги.			
50.	порядок строгий». Комплекс	Перестроение из двух шеренг в два			
	ОРУ	круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых			
	в движении (используя шаги	руках. Подтягивание в висе.			
	польки и танцевальные).	Упражнения в упоре лёжа и стоя на			1
	nonban n rungebunbibie).	коленях и в упоре на гимнастической			1
		скамейке. ОРУ с предметами.			
		Подвижная игра «Отгадай, чей голосок».			
		Развитие силовых способностей.			
37.	Строевые упражнения. ОРУ на		оказывать бескорыстную помощь		
57.	гимнастических скамейках.	Перестроение из двух шеренг в два	своим сверстникам, находить с		
	Преодоление полосы	круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых			
	препятствий.	руках. Подтягивание в висе.	интересы		
	препитетьии.	Упражнения в упоре лёжа и стоя на	ППТересы	https://drive.google.co	1
		коленях и в упоре на гимнастической		m/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49	1
		скамейке. ОРУ с предметами.		NXiP- 5EEv2gTsA/view	
		Подвижная игра «Отгадай, чей голосок».		TV/IIOLLVZGT3/VVICW	
		Развитие силовых способностей.			
38.	Строевые упражнения.	Передвижение по диагонали,			1
		противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба			
	вперед	приставными шагами по бревну (высота			
		до 1м). Игра «Посадка картофеля».			
	присев - на оценку. П/и	Развитие координационных			
	«Сделай фигуру»	способностей.		https://resh.edu.ru/subject/9/	
39.	Подвижные игры. «Кто	Передвижение по диагонали,			
	быстрее встанет в круг».	противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба			
	Танцевальные упражнения.	приставными шагами по бревну (высота			1
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	до 1м). Игра «Посадка картофеля».			1
		Развитие координационных			
		способностей.			
40.	ОРУ на гимнастической		Развитие мотивов учебной		
	скамейке. Эстафеты со	противоходом, «змейкой». ОРУ.	деятельности и осознание		1
	1				

какалков и перем Подтягивание на высокой и низкой переждащиях.  41. Упражнение на формирование предвижение подпаговани, правильной осанки. Подтягиване - мальчики из положения лежа.  42. Повторить акробатические подпагованых способностей. Выполнение команд «Пире шат!», «Режно-ча», Реминтис. Выполнение команд «Пире шат!», «Режно-ча», «Режно-ча», Реминтис. Выполнение команд «Пире шат!», «Режно-ча», Ремеже!», «На первый-горой рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопитеха. Мост из положения ката шатис. Остойка на лопитеха. Мост из положения дежа на спис. Остойка на лопитеха. Мост из положения деже на спис. Остойка на лопитеха. Мост из положения дежа на спис. Остойка на лопитеха. Мост из положения деже на спис. Остойка на лопитеха. Мост из положения деже на спис. Остойка на лопитеха. Мост из положения деже на спис. Остойка на лопитеха. Мост из положения деже на спис. Остойка на лопитеха. Мост из положения деже на спис. Остойка на лопитеха. Мост из положения деже на спис. Остойка		скакалкой и	T		
Высокоїї и низкої перскладинах.   Упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра перскладинах.   Упражнение на формирование правильной осацки.   Перславижение по днагонали противоходом, «змейкой». ОРУ.   Подтягивание — мальчики из положения лежа.   Перславичение по днагонали противоходом, «змейкой». ОРУ.   Перелавиче через гизнастического коля. Дзалис по паклопной скамейке в упражнения. П'и с обручами «Резиночка». Развитие коюдинационных способностей.   Выполнение коману «Ипре пат!», «Реже!», «На первый второй рассчитайся». Перекаты и группировка с последующей опорой рукам за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стоїка на лопатках. Мост из положения дёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.   Выполнение коману «Ипре пат!», упражнений) на оценку, упражнений) на оценку, упражнений на релаксацию.   Выполнение коману «Ипре пат!», «Реже!», «На первый второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стоїка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.   Выполнение коману «Ипре мат!», «Геже» («Даще шат!», «Реже!», «На первый второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стоїка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.   Строевые упражнения, упражнения, упражнения, выполнение комана «Ипре шат!», «Реже!», «На первый гизментичестия упражнения на гизментичестия упражнения на гизментичества и променти и упражнения на гизментичества на гизментичества на гизментичества на стратическая комбинация и разментим загона на гизменти и упраждять положения положения представлять положения представлять положения положения представлять положения представля			Перелезание через гимнастического	личностного смысла учения,	
перскладинах.  «Решночка». Развитие  Иражиение на формирование правильной осанки.  Подтятнявние - мадычики из положения лежа.  Иредашжение не ферз гимнагенического коня. Лазание по наклонной скамейке в упор- дежа, подтятиваясь руками. Игра фезиночка». Развитие координационных способностей.  Истроить акробатические упражнения. П/и с обручами «Космодром».  Иденствительной рассчитайся вы положения а горой рассчитайся вы положения не рез гимнагом и положения и положения лежа.  Иденствительной коня дежа положения положения положения перед с положения		* *		1 *	
1				<u> </u>	
Передвижение по диагомали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Подтягивание - мальчики из положения виса и девочки из положения лежа.   Передвижение по длятиваясь упоре лежа, подтятиваясь умер уками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.   Выполнение команд «Шире шаг!», «Развитие координационных способностей.   Выполнение команд «Шире шаг!», «Развитие координационных способностей.   Образовать конфинкты и находить выход из спорных ситуаций.   Передваты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения дёжа на спис. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.   Выполнение команд «Шире шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группирова с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения дежа на списе. ОРУ. Игра «Что измениями различных пророй рассчитайся!». Перекаты и группировае с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения дежа на списе. ОРУ. Игра «Что измениями различных (нестандартных) ситуациях и спозниях.   Проявлять положительные качества и инфости и управлять своими эторой рассчитайся!». Перекаты и группировае с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения дека на спис. ОРУ. Игра «Что измениями различных (нестандартных) ситуациях и спозниях (нестандартных) ситуациях и спозниях.   Проявлять положительные качества и инфости и управлять своими эторой рассчитайся!». Терематы и эторой рассчитайся!». Комбинация из вазонаться и измение не создавать копфинкты и находий.   Проявлять положительные качества и инфости и управлять положительные качества и инфости и управлять своими эторой рассчитайся!». Терематы и эторой рассчитайся!». Терематы и различных и нестандартных ситуациях и стандартных и управлять своими эторой рассчитайся!». Комбинация и вазонаться не образоваться не образоваться не образоваться не образоваться не образоваться не образоватьс		перекладинах.		= 7	
правильной осанки. Подтягивание - мальчики из положения виса и девочки из положения виса и девочки из положения из положения дея и девочки из положения положения положения положения дея и девочки из положения положения дея дея положения дея дея положения дея дея положения дея					
Подтятивание - мальчики из положения виса и девочки из положения лежа.  42. Повторить акробатические упражнения, П/и с обручами и координационных способностей. Выполнение комардинационных способностей. Чаще шаг!», «Реже!», «На первый второй рассчитайся». Перекаты и группировка с поледующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Моет из положения из положительные качества породинационных способностей. Выполнение комардинационных способностей. Выполнение комарди	41.		_ ·	<u> </u>	1
положения виса и девочки из положения лежа.  42. Повторить акробатические упражнения. П/и с обручами «Космодром».  43. Акробатическая комбинация (4-5 упражнений) па оценку, упражнений на релаксацию.  44. Стросвые упражнения, дили с обручами обружами с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения пёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.  45. Акробатическая комбинация (4-5 упражнений) па оценку, упражнений на релаксацию.  46. Стросвые упражнения, упражнения, а подвожения пёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Выполнение команд «Пире шаг!», «Реже!», «На первыйного порой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения пера приням и различных нестандартных) ситуациях и сусловиях.  44. Стросвые упражнения, упражнения на гимпастических матах. Выс согнующись, углом, разученных элементов. Перекаты и вторий рассчитайся!». Комбинация из второй рассчитайся!». Комбинация из второй рассчитайся!». Комбинация из второй рассчитайся!». Перекаты и прупписти и управлять положительные качества личности и управлять своими прожительные качества личности и управлять своими прожительные качества личности и управлять своими прожительные качества личности и управлять своими нестандартных) ситуациях и сусловиях.  44. Стросвые упражнения, часта правитие комали «Шире шаг!», «Реже!», «На первый-вторий рассчитайся!». Комбинация из второй рассчитайся!». Комбинация из второй рассчитайся!». Комбинация из второй рассчитайся!». Комбинация из второй рассчитайся!». Перекаты и прожительные качества личности и управлять своими положительные качества личности и управлять своими положительные качества личности и управлять своими положительные качества личности и управлять положительные качества личности и управлять своими положительные кач		±	1 *	1	
положения лежа.  упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.  Выполнение команд «Шире шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа па спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.  Выполнение команд «Шире шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения личности и управлять своими эмощиями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.  Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмощиями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.  Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмощиями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.  Натримающий ображения и положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.  Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый- координационных способностей.  Выполнение команд «Шире шаг!», «Реже!», «На первый- координационных способностей.  Выполнение команд «Шире шаг!», «Реже!», «На первый- координационных способностей.  Выполнение команд «Шире шаг!», «Реже!», «На первый- второй рассчитайся!». Комбинация из второй рассчитайся!». Комбинация из второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и		Подтягивание - мальчики из	1 -	выход из спорных ситуаций.	
42. Повторить акробатические координационных способностей.   Выполнение команд «Пире шаг¹», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и гурппировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка па лопатках. Мост из положения дёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.   Выполнение команд «Шире шаг¹», «Чаще шаг¹», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и гурппировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка па лопатках. Мост из положения дета на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения дёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.   Строевые упражнения, упражнения на гимнастических матах. Вис согнувпинсь, углом, разученых элементов. Перекаты и разученных элементов. Перекаты и		положения виса и девочки из	коня. Лазание по наклонной скамейке в		
Выполнение команд «Шире шаг!», «Реже!», «На первый- второй рассчитайся!» Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения и кординационных способностей. В нополнение команд «Шире шаг!», «Реже!», «На первый- второй рассчитайся!» Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на допатках мост из положения дето изменилось?». Развитие координационных способностей. В нополнение команд «Шире шаг!», «Реже!», «На первый- второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа па стипи. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Выполнение команд «Шире шаг!», «Реже!», «На первый- второй рассчитайся!». Комбинация из второй ра		положения лежа.	упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра		
Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Чаще шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.			«Резиночка». Развитие		
упражнения. П/и с обручами «Космодром».  «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый- второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый- второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения личности и управлять своими эмощиями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.  Труппировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Выполнение команд «Шире шаг!», «Реже!», «На первый- пичности и управлять своими эмощиями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.  Тотовые упражнения, «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый- второй рассчитайся!». Комбинация из			координационных способностей.		
Второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.    43.   Акробатическая комбинация (4-5 упражнений) на оценку, упражнения на релаксацию.   Выполнение команд «Шире шаг!», «Реже!», «На первыйворой рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.   1	42.	Повторить акробатические	Выполнение команд «Шире шаг!»,		
группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.  43. Акробатическая комбинация Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.  44. Строевые упражнения, упражнения, упражнения на гимнастических матах. Вис согнувщись, углом, вазученных элементов. Перекаты и гимнастических матах. Вис согнувщись, углом, разученных элементов. Перекаты и		упражнения. П/и с обручами	«Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-		
группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.  43. Акробатическая комбинация Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.  44. Строевые упражнения, упражнения, упражнения на гимнастических матах. Вис согнувщись, углом, вазученных элементов. Перекаты и гимнастических матах. Вис согнувщись, углом, разученных элементов. Перекаты и		«Космодром».	второй рассчитайся!». Перекаты и		https://resh.edu.ru/subject
руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие коордивационных способностей.  43. Акробатическая комбинация (4-5 упражнений) на оценку, упражнения на релаксацию. Выполнение команд «Шире шаг!», «Реже!», «На первыйвторой рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.  44. Строевые упражнения, упражнения на гимнастических матах. Выполнение команд «Шире шаг!», «Реже!», «На первыйвторой рассчитайся!». Комбинация из второй рассчитайся!». Комбинация из второй рассчитайся!». Комбинация из второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и		1	1 1		
Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.  43. Акробатическая комбинация (4-5 упражнений) на оценку, упражнения на релаксацию. Выполнение команд «Шире шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.  44. Строевые упражнения, упражнения на гимнастических матах. Вис согнувщись, углом, разученных элементов. Перекаты и					1
лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.  43. Акробатическая комбинация (4-5 упражнений) на оценку, упражнения на релаксацию.  Выполнение команд «Шире шаг!», «Реже!», «На первый-руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.  44. Строевые упражнения, упражнения на гимнастических матах. В второй рассчитайся!». Комбинация из Вис согнувшись, углом, разученных элементов. Перекаты и			μ·		
изменилось?». Развитие координационных способностей.  43. Акробатическая комбинация (4-5 упражнений) на оценку, упражнения на релаксацию.  Выполнение команд «Шире шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.  44. Строевые упражнения, упражнения на гимнастических матах. Второй рассчитайся!». Комбинация из Выс согнувшись, углом, разученных элементов. Перекаты и					
Координационных способностей.					
43. Акробатическая комбинация (4-5 упражнений) на оценку, упражнения на релаксацию.  Выполнение команд «Шире шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.  44. Строевые упражнения, упражнения на гимнастических матах. Второй рассчитайся!». Комбинация из Вис согнувшись, углом, разученных элементов. Перекаты и					
(4-5 упражнений) на оценку, упражнений) на оценку, упражнений на релаксацию.  «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.  44. Строевые упражнения, упражнения на гимнастических матах. Второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и	43	Акробатическая комбинация	1	Проявлять положительные качества	
упражнения на релаксацию.  Второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.  44. Строевые упражнения, упражнения на гимнастических матах. Второй рассчитайся!». Комбинация из Вис согнувшись, углом, разученных элементов. Перекаты и	15.	<b>*</b>	<u> </u>	-	
группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.  44. Строевые упражнения, упражнения на гимнастических матах. второй рассчитайся!». Комбинация из Вис согнувшись, углом, разученных элементов. Перекаты и		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	1	7 ±	1.0. 11.1
руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.  44. Строевые упражнения, Выполнение команд «Шире шаг!», упражнения на «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-гимнастических матах. второй рассчитайся!». Комбинация из Вис согнувшись, углом, разученных элементов. Перекаты и		упражнения на релаксацию.		1,	
Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.  44. Строевые упражнения, Выполнение команд «Шире шаг!», упражнения на «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-гимнастических матах. второй рассчитайся!». Комбинация из Вис согнувшись, углом, разученных элементов. Перекаты и			1 2 2		1
лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.  44. Строевые упражнения, Выполнение команд «Шире шаг!», упражнения на «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-гимнастических матах. второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и				условиях.	- 5EEv2gTsA/view
изменилось?». Развитие координационных способностей.  44. Строевые упражнения, упражнения на чимнастических матах. Выполнение команд «Шире шаг!», «Реже!», «На первый- гимнастических матах. второй рассчитайся!». Комбинация из Вис согнувшись, углом, разученных элементов. Перекаты и					
координационных способностей.  44. Строевые упражнения, Выполнение команд «Шире шаг!», упражнения на «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-гимнастических матах. второй рассчитайся!». Комбинация из Вис согнувшись, углом, разученных элементов. Перекаты и					
44. Строевые упражнения, Выполнение команд «Шире шаг!», упражнения на «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-гимнастических матах. второй рассчитайся!». Комбинация из Вис согнувшись, углом, разученных элементов. Перекаты и					
упражнения на «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый- гимнастических матах. второй рассчитайся!». Комбинация из Вис согнувшись, углом, разученных элементов. Перекаты и	4.4	C	*	-	
гимнастических матах. второй рассчитайся!». Комбинация из Вис согнувшись, углом, разученных элементов. Перекаты и	44.	1			
Вис согнувшись, углом, разученных элементов. Перекаты и		- <del>-</del>			
			1 1		
прогнувшись. группировка с последующей опорой		•	# *		
		прогнувшись.	группировка с последующей опорой		

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •			_		
e-mail:	gimi	nazııım∠	17(a	maı	l.r

		руками за головой. 2-3 кувырка вперёд.		
		Стойка на лопатках. Мост из положения,		
		лёжа на спине. ОРУ. Игра «Западня».		
		±		
		Развитие координационных способностей.		
4.5	ODV 6		D	<u> </u>
45.	ОРУ с набивными мячами.	Передвижение по диагонали,	Развитие мотивов учебной	
	Упражнения на пресс.	противоходом, «змейкой». ОРУ.	деятельности и осознание	
	Подтягивание. Вис спиной к	Перелезание через гимнастического	личностного смысла учения,	
	гимнастической стенке.	коня. Лазание по наклонной скамейке в	принятие и освоение социальной	1
		упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра	роли обучающегося, развитие	
		«Резиночка». Развитие	навыков сотрудничества со	
		координационных способностей.	сверстниками и взрослыми в разных	
46.	Развитие силовых	Передвижение по диагонали,	социальных ситуациях, умение не	1
	способностей, выполнение	противоходом, «змейкой». ОРУ.	создавать конфликты и находить	
	физических	Перелезание через гимнастического	выход из спорных ситуаций.	
	упражнений по нарастающей	коня. Лазание по наклонной скамейке в		
	нагрузке, подвижная игра на	упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра		
	внимание «Капитаны».	«Резиночка». Развитие		
		координационных способностей.		
47.	Комплекс гимнастических	Выполнение команд «Шире шаг!»,	Оказывать бескорыстную помощь	
	упражнений. Лазание по	«Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-	своим сверстникам, находить с	
		второй рассчитайся!». Перекаты и	ними общий язык и общие	
	эстафеты с мячом и обручем.	группировка с последующей опорой	интересы.	
	1	руками за головой. 2-3 кувырка вперёд.		1
		Стойка на лопатках. Мост из положения		
		лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что		https://drive.google.com/file/d/1K
		изменилось?». Развитие		OK4ukG8bI6UZrU49NXiP-
		координационных способностей.		5EEv2gTsA/view
48.	Комплекс гимнастических	Передвижение по диагонали,	-	
1.0.		противоходом, «змейкой». ОРУ.		
	c	Перелезание через гимнастического		
	элементами акробатики.	коня. Лазание по наклонной скамейке в		1
	элементами акрооатики.	упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра		
		«Резиночка». Развитие		
		координационных способностей.		
I	1	координационных спосооностей.	1	

		Модуль 4. Лыг	жная подготовка. 21 час		
50.	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при обморожении, требования к одежде, обуви, инвентарю.  Техника ступающего шага. Скольжение без палок. Прохождение дистанции 1000	Т.Б. на уроках лыжной подготовки, о тепловом режиме (не ниже 12гр. без ветра), о дыхании при передвижении по дистанции. Учить поворотам на месте вокруг носков лыж. Пройти дистанцию 1000м с переменной скоростью. На учебном круге совершенствовать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со	https://resh.edu.ru/subject/9/	
51.	Свободное катание. П/и «Два мороза».	времени. На учебном круге провести учет по технике выполнения скользящего шага с палками. Совершенствовать технику спуска в низкой стойке. Разучить технику подъема «лесенкой». Пройти с раздельным стартом дистанцию 1000м на время (выборочно).			1
52.	Техника скользящего шага без палок на оценку. Повороты переступанием на месте и вокруг флажка. Развитие скоростных способностей в эстафете.	1 \ 1		https://resh.edu.ru/subject/9/	1
53.	широкой амплитудой работы рук. Круговая эстафета с палками - этап 100 метров.	На учебном круге посмотреть правильность выполнения скользящего шага и закрепить технику попеременно двухшажного хода без палок. Оценить	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.		1

		e-mail: gimnazium4	<u>7@mail.r</u>	_	
		Совершенствовать технику подъема «лесенкой». Пройти с равномерной		https://drive.google.com/file/d/1K	
		скоростью (средней) дистанцию 1,5 км.		OK4ukG8bI6UZrU49NXiP-	
54.	Ходьба на лыжах по учебному	На учебном круге посмотреть		5EEv2gTsA/view	
	кругу с использованием	правильность выполнения скользящего			
	изученных ходов - 15 мин. П/и	шага и совершенствовать технику			
	«Светофор».	попеременно двухшажного хода без			
		палок.		1	1
		Разучить технику спуска в высокой		1	L
		стойке.			
		Оценить технику подъема «лесенкой»			
		(выборочно).			
		Провести игру «Пройди в ворота».			
55.	Техника скользящего шага с	На учебном круге посмотреть	проявлять дисциплинированность	https://resh.edu.ru/subject/9/	
	палками, подъёма ступающим	правильность выполнения скользящего	трудолюбие и упорство в		
	шагом и спуск в низкой стойке.	шага и совершенствовать технику	достижении поставленных целей.		
		попеременно двухшажного хода без			
		палок.		1	1
		Разучить технику спуска в высокой			
		стойке.			
		Оценить технику подъема «лесенкой»			
		(выборочно).			
<b>5</b> 6	m.	Провести игру «Пройди в ворота».	-		
56.	Техника скользящего шага с	На учебном круге посмотреть			
	палками. Эстафеты со	правильность выполнения скользящего		https://drive.google.com/file/d/1K	
	спусками	шага и совершенствовать технику		OK4ukG8bI6UZrU49NXiP-	
	и подъёмами.	попеременно двухшажного хода без		5EEv2gTsA/view	
		палок.			1
		Разучить технику спуска в высокой стойке.			
		Оценить технику подъема «лесенкой»			
		оценить технику подъема «песенкои» (выборочно).			
		(выоброчно). Провести игру «Пройди в ворота».			
1		птровести игру «проиди в ворота».			l

		e-mail:	amm	nazium4	١/	w	шашл

57.	Ходьба на лыжах по учебному	На учебном круге посмотреть	Развитие мотивов учебной	
	кругу, развитие быстроты,	правильность выполнения технику	деятельности и осознание	
	дистанция 500 м в быстром	попеременно двухшажного хода без	личностного смысла учения,	
	темпе.	палок (выборочно оценить). Закрепить	принятие и освоение социальной	
		технику спуска в высокой стойке.	роли обучающегося, развитие	1
		Совершенствовать технику и скорость	навыков сотрудничества со	
		подъема на склон и спусков без палок и	сверстниками и взрослыми в разных	
		с палками во время игры «Пройди в	социальных ситуациях, умение не	
		ворота».	создавать конфликты и находить	
58.	Техника спусков и подъёмов и	Совершенствовать технику спуска в	выход из спорных ситуаций.	
	поворотов в эстафете.	высокой стойке и подъем «лесенкой».		
		Совершенствовать технику и скорость		
		подъема на склон и спусков без палок и		
		с палками во время игры «Пройди в		
		ворота».		
59.	Оценка техники спусков и	Совершенствовать технику спуска в		
	` <b>*</b>	высокой стойке и подъем «лесенкой».		
	самый быстрый.»	Совершенствовать технику и скорость		https://resh.edu.ru/subject/9/
		подъема на склон и спусков без палок и		
		с палками во время игры «Пройди в		
		ворота». Различные эстафеты.		
	Подвижные игры. «Белые	Совершенствовать технику спуска в	Развитие этических чувств,	
	медведи». «Два Мороза».	высокой стойке и подъем «лесенкой».	доброжелательности и	
		Совершенствовать технику и скорость	эмоционально=нравственной	https://drive.google.c
		подъема на склон и спусков без палок и		om/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49
		с палками во время игры «Пройди в		NXiP- 5EEv2gTsA/view
		ворота».	и личной ответственности за свои	
60.		Различные эстафеты.	поступки на основе представлений о	1
	Оценка техники спусков и	На учебном круге повторение	нравственных нормах, социальной	
	` <b>`</b>	попеременно двухшажный ход.	справедливости и свободе.	
61.	«Кто	Провести игру «Вызов номеров» с		
011	самый быстрый.»	пробеганием дистанции (туда и обратно)		
		до 50м (1-2 раза).		
1		Медленно пройти дистанцию до 2км.		

Сочетание бета в медленном темпе с ходьбой на лажам (21-1 менее 100м.  62. круг), развивать выпосливости. Продолжить развитие скоростной выпосливости – пройти дистанцию 2км со средней екоростью.  63. Применение лыжных ходь В продолжить развитие скоростной при прохождении дистанции 1000 мстров на оценку.  64. Развинать скоростно-силовые качества. Продолжить развитие скоростной выпосливости – пройти дистанции 2км со средней екоростью.  65. Спуск с горы, торможение силутом».  66. Спуск с горы, торможение справать стехнику и скорость подъема на склон и спуском без палок и с палками в высокой стойке и подъем (адеенкой). Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спуском без палок и с палками в пробот другивного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью  67. Техника попеременного другивного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью оправедивости и свободе. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью оправедивости и свободе. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью оправедивости и свободе. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью оправедивости и свободе. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью оправедивости и свободе. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью оправедивости и свободе. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью оправедивости и свободе. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью оправедивости и свободе. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью оправедивости и свободе. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью оправедивости и свободе. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью оправедивости и свободе. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью оправедивости и свободе. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью оправедивости и свободе. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью оправедивости и свободе. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью оправедивости и свободе. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью оправедивости и свободе. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью оправедивости и свободе. Пройти диста			e-mail: gimnazium4		•	
62. крут), развивать выносливость. Продолжить развитие скоростной выпосливости – пройти дистанцию 2 км со средней скоростью.  63. Применение лыжных ходов при прохождения дистанции 1000 метров на оценку. Провсот круговую эстафсту с этапом не выпосливости – пройти дистанции 2 км деятельности и осознавие пичностного смысла учения, принятие и освоение социальной со средней скоростью. Продолжить развитие скоростной выпосливости – пройти дистанции 2 км деятельности и осознавие пичностного смысла учения, принятие и освоение социальной со средней скоростью. Продолжить развитие скоростной выпосливости круговую эстафсту с этапом не качества. Прохождение учебного круга, чередуя со спусками с горы.  64. Развивать скоростно-силовые качества. Прохождение учебного круга, чередуя со средней скоростной выпосливости – пройти дистанции 2 км со средней скоростью. Совершенствовать технику слуска в высокой стойке и польем «песенкой». Совершенствовать технику слуска в высокой стойке и польем «песенкой». Совершенствовать технику слуска в высокой стойке и польем «песенкой». Совершенствовать технику попеременно двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км со средней поступки на основе представлений о праветленных пормах, социальной справедливости и свободе.  67. Техника попеременного общем станками. Пройти дистанцию 1,5 км со средней стойке.  68. Спуск со сключа в пизкой стойке.  69. Порможение «плутом», п″и общем стойке. Скоростью пройти дистанцию 1,5 км со средней стойке.  69. Порможение «плутом», п″и общем станками. Пройти дистанцию 1,5 км со средней стойке.  69. Порможение «плутом», п″и общем стойке. Скоростью пройти дистанцию 1,5 км в медленном поступки на основе представлений о		Сочетание бега в медленном				
63. Применение лыжных ходов при прохождении дистанции 1000 мстров на опенку.   Провести крутовую эстафету с этапом не Развитие мотивов учебной деятельности и осезанане продождении дистанции 1000 мстров на опенку.   Продолжить развитие скороствой выпосливости – пройти дистанцию 2км со средней скоростью.   Продолжить развитие скоростной выпосливости – пройти дистанцию 2км со средней скоростью.   Прохождение учебного крута, чередуя со спусками с торы.   Продолжить развитие скоростной выпосливости – пройти дистанцию 2км со средней скоростной.   Продолжить развитие скоростной спусками с торы.   Продолжить развитие скоростной выносливости – пройти дистанцию 2км со средней скоростной.   Совершенствовать технику пуска в высокой стойке и подъем «десенкой».   Совершенствовать технику попеременно дакумшажного хода с палками.   Пройти дистанцию 1,5 км со средней коростной поступки на основе представлений о праведливости и свободе.   Пройти дистанцию 1,5 км со средней сморостных потрики на основе потражного кода с палками.   Пройти дистанцию 1,5 км со средней сморостных потрики на основе представлений о праведливости и свободе.   Пройти дистанцию 1,5 км со средней схоростью.   Пройти дистанцию 1,5 км со средней схоростью   Пройти дистанц		темпе с ходьбой на лыжах (2+1				
Со средней скоростью.   Применение лыжных ходов при прохождении дистанции   Продолжить развитие скоростной деятельности и осознание   Продолжить развитие и ососовение социальной доли обучающегося, развитие   Продолжить развитие скоростной деятельности и сверстниками в дерослым в разыых социальных ситуациях, умение не создавать конфинкты и находить состремение (скоростью деятельность и сотремение осоздавать конфинкты и находить состремение (скоростью деятельность и станками на доктом станками на доктом станками на доктом станками на доктом с спатками на доктом с спатками на доктом с спатками на доктом с спатками на доктом с станками на доктом с станками на доктом с спатками на доктом с станками на до	62.					1
Применение лыжных ходов при прохождении дистапции 1000 метров на оценку.   Провести круговую эстафету с этапом не менее 100м.   Продолжить развитие скоростной выпосливости — пройти дистанцию 2км со средней скоростью.   Прожести круговую эстафету с этапом не качества. Прохождение учебного круга, чередуя со спусками с горы.   Продолжить развитие скоростной выпосливости — пройти дистанцию 2км со спусками с горы.   Продолжить развитие скоростной выпосливости — пройти дистанцию 2км со средней скоростью.   Продолжить развитие скоростной выпосливости — пройти дистанцию 2км со средней скоростью.   Продолжить развитие скоростной выпосливости — пройти дистанцию 2км со средней скоростью.   Продолжить развитие самостоятельности и двухшажного хода с палками.   Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью.   Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью.   Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью.   Пройти дистанцию 1,5 км ос средней скоростью.   Пройти дистанцию 1,5 км ос средней скоростью.   Пройти дистанцию 1,5 км в медленном   Пройти д		П/и «Лисёнок-медвежонок»	выносливости – пройти дистанцию 2км			
при прохождении дистанции   поло метров на опенку.   продолжить развитие скоростной дистанцию 2км со средпсй скоростью.   пройти дистанцию 2км со средней скоростью.   продолжить развитие скоростью и пройти дистанцию 2км со средней скоростью.   продолжить развитие скоростью и пройти дистанцию 2км со средней скоростью.   продолжить развитие скоростью и пройти дистанцию 2км со средней скоростью.   продолжить развитие скоростью и пройти дистанцию 2км со средней скоростью.   продолжить развитие скоростью и пройти дистанцию 2км со средней скоростью.   пройти дистанцию 2км со средней скоростью   пройти дистанцию 2км со средней скоростью   пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью   пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью   правственных нормах, социальной ответственных нормах, социальной ответственности за свои правственных нормах, социальной ответственных нормах, социальной ответственности и свободе.   правственных нормах сотраже.   предитильных ситуаций.   правственных нормах сотражений ответственности за свои поступки в ответственности за свои поступки от ответственности			со средней скоростью.			
1000 метров на оценку.   Продолжить развитие скоростной выносливости – пройти дистанцию 2 км ринятие и освоение социальной сос средней скоростью.   1 принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие качества. Прохождение учебного крута, чередуя со спусками с горы.   1 продолжить развитие скоростной выносливости – пройти дистанцию 2 км со средней скоростью.   1 продолжить развитие скоростной выносливости – пройти дистанцию 2 км со средней скоростью.   1 создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.   1 продолжить развитие скоростной социальной стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъем ва на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».   2 развитие самостоятельности и дичной ответственности за свои поступки на основе представлений оправедливости и свободе.   1 пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью   1 пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью   1 прайти дистанцию 1,5 км со средней скоростью   2 праведливости и свободе.   2 пр	63.	Применение лыжных ходов	Провести круговую эстафету с этапом не	Развитие мотивов учебной		
Выносливости — пройти дистанцию 2км со средней скоростыю.   принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие   принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие   принятие и освоение струдничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выкосий скоростыю.   1 составления и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.   1 consider и подъема на склоп и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».   Различные эстафеты.   Сверпнентвовать технику попеременно двухшажного хода с палками.   Пройти дистанцию 1,5 км со средней стойке.   Спуск со склона в низкой стойке.   Спуск со склона в низкой стойке.   Спуск со склона в низкой стойке.   Спорожение «плутом», п/и «Паватта».   Спуск со склона в низкой стойке.   Спорожение «плутом», п/и акверить технику попеременно прожение представлений от технику попеременно прожение пременно прожение представлений от технику попеременно прожение пременно прожение пременно прожение пременно прожение пременно пременно прожение пременно прожение пременно пременно пременно премен		при прохождении дистанции	менее 100м.	деятельности и осознание		
64. Развивать скоростно-силовые качества. Прокождение учебного круга, чередуя со спусками с горы. Провести круговую эстафету с этапом не навыков сотрудничества со керстниками и взрослыми в разных сощальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить содлавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.    65. Спуск с горы, торможение «плугом». Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем спесенкой». Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем спесенкой». Совершенствовать технику попеременно двукшажного хода с палками. Пройти дистанции 1,5 км со средней стойке. Совершенствовать технику попеременно двукшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км со средней стойке. Торможение «плугом», п/и «Паватта». Пройти дистанцию 1,5 км со средней стойке. Порожение «плугом», п/и «Паватта». Пройти дистанцию 1,5 км в соредней стойке. Порожение «плугом», п/и Пройти дистанцию 1,5 км в соредней скоростью подъемание. Пройти дистанцию 1,5 км в медленном правственных нормах, социальной справедливости и свободе. Праведливости и свободе. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью подъеменно двукшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью подъеменно двукшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км в медленном подъеменном праведливости и свободе. Праведливости и свободе. Пройти дистанцию 1,5 км в медленном праведливости и свободе. Пройти дистанцию 1,5 км в медленном праведливости и свободе. Пройти дистанцию 1,5 км в медленном праведливости и свободе. Пройти дистанцию 1,5 км в медленном праведливости и свободе. Пройти дистанцию 1,5 км в медленном праведливости и свободе. Пройти дистанцию 1,5 км в медленном праведливости и свободе. Пройти дистанцию 1,5 км в медленном праведливости и свободе. Пройти дистанцию 1,5 км в медленном праведливости и свободе. Пройти дистанцию 1,5 км в медленном праведливости и свободе. Пройти дистанцию 1,5 км в медленном праведливости и свободе. Пройти дистанцию 1,5 км в медленном праведать праведать праведать праведать праведать праведать		1000 метров на оценку.	Продолжить развитие скоростной	личностного смысла учения,		1
Развивать скоростно-силовые качества. Прохождение учебного круга, чередуя со спусками с горы. Продлажить развитие скоростной выносливости – пройти дистанцию 2км со средней скоростью. Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подьем «песспкой». Совершенствовать технику и скорость подъем на склон и спусков без палок и с палками. Пройти дистанции 1,5 км со средней скоростью (Совершенствовать технику попеременно двушажного хода с палками, координируя работу рук и ног. Спуск со склона в низкой стойке. Порожение «плутом», п/и Даватта». Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью Профти дистанцию 1,5 км со средней скоростью Пройти дистанцию 1,5 км в медленном Прой			выносливости – пройти дистанцию 2км	принятие и освоение социальной		
качества. Прохождение учебного круга, чередуя со спусками с горы.  65. Спуск с горы, торможение «плутом».  65. Спуск с горы, торможение «плутом».  66. Спуск с этапом - 150 метров. Соревнентвовать технику попеременно двуплажного хода с палками, координируя работу рук и ног. Спуск со склона в низкой стойке.  66. Техника попеременного двуплажного хода с палками, координие управедение «плутом», п/и «Лаватта».  67. Торможение «плутом», п/и учетные этехнику попеременно двуплажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью  68. Торможение «плутом», п/и «Лаватта».  69. Торможение «плутом», п/и учетные этехнику попеременно двуплажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью  69. Торможение «плутом», п/и двуплажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью  69. Торможение «плутом», п/и двуплажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км в медленном представлений образовать технику попеременно двуплажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км в медленном представлений образовать технику попеременно двуплажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км в медленном представлений образовать технику попеременно двуплажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км в медленном представлений отраведливости и свободе. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью			со средней скоростью.	роли обучающегося, развитие		
учебного круга, чередуя со спусками с горы.  65. Спуск с горы, торможение «плугом».  65. Спуск с горы, торможение «плугом».  66. Спуск с торы, торможение пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью.  66. Отафеты с этапом - 150 метров. Соревнования на дистанции 1000 метров.  66. Техника попеременного двущажного хода с палками, координируя работу рук и ног. Спуск со склона в низкой стойке.  67. Техника попеременного двушажного хода с палками, координируя работу рук и ног. Спуск со склона в низкой стойке.  68. Торможение «плугом», п/и «Лаватта».  69. Торможение «плугом», п/и дистанцию 1,5 км со средней скоростью  69. Торможение «плугом», п/и двушажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью  69. Торможение «плугом», п/и дистанцию 1,5 км со средней скоростью  69. Торможение «плугом», п/и дистанцию 1,5 км со средней скоростью  69. Торможение «плугом», п/и двушажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью  69. Торможение «плугом», п/и дистанцию 1,5 км со средней скоростью  69. Торможение «плугом», п/и дистанцию 1,5 км со средней скоростью  69. Торможение «плугом», п/и дистанцию 1,5 км со средней скоростью  69. Торможение «плугом», п/и дистанцию 1,5 км со средней скоростью  69. Торможение «плугом», п/и дистанцию 1,5 км со средней скоростью  69. Торможение «плугом», п/и дистанцию 1,5 км со средней скоростью  69. Торможение «плугом», п/и дистанцию 1,5 км в медленном	64.	Развивать скоростно-силовые	Провести круговую эстафету с этапом не	навыков сотрудничества со		
спусками с горы.  Выносливости — пройти дистанцию 2км со средней скоростью.  Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».  Различные эстафеты.  Освершенствовать технику попеременно двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью.  Техника попеременного двушажного хода с палками, координируя работу рук и ног. Спуск со склона в низкой стойке.  Торможение «плутом», п/и «Лаватта».  Выносливости — пройти дистанцию 2км со средней скоростью.  Выкод из спорных ситуаций.  Совершенствовать технику попеременно двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростыю оценить технику попеременно двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью оказона с палками. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью оказона с палками. Пройти дистанцию 1,5 км в медленном оправственности и свободе.		качества. Прохождение	менее 100м.	сверстниками и взрослыми в разных		
со средией скоростыо.  Слуск с горы, торможение «плутом».  Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъем на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».  Различные эстафеты.  Освершенствовать технику попеременно развитие самостоятельности и пройти дистанции 1,5 км со средней скоростью  Техника попеременного двушажного хода с палками. Координируя работу рук и ног. Спуск со склона в низкой стойке.  Торможение «плутом», п/и «Лаватта».  Совершенствовать технику попеременно дархиажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью схоростью праведливости и свободе.  Выход из спорных ситуаций.     https://resh.edu.ru/subject 1  //2/  //2/     https://resh.edu.ru/subject 1  //2/  ///  ///  ////  ////  ////  ////  ////		учебного круга, чередуя со	Продолжить развитие скоростной	социальных ситуациях, умение не		1
Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем члем и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». Различные эстафеты. Пройти дистанции 1,5 км со средней стойке. Порможение «плутом», п/и «Лаватта».   Совершенствовать технику попеременно двукшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км со средней стойке. Порможение «плутом», п/и двукшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью   Пройти дистанцию 1,5 км в медленном   Пройти дистанцию 1,5 км в медленно		спусками с горы.	выносливости – пройти дистанцию 2км	создавать конфликты и находить		
«плугом».  Высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». Различные эстафеты.  Освершенствовать технику попеременно двужшажного хода с палками. Пройти дистанции 1,5 км со средней скоростью  Техника попеременного двушажного хода с палками. Координируя работу рук и ног. Спуск со склона в низкой стойке.  Торможение «плугом», п/и «Лаватта».  Высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику попеременно двужшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью  Торможение «плугом», п/и «Лаватта».  Высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику попеременно двужшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью  Торможение «плугом», п/и «Лаватта».  Высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику попеременно двужшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км в медленном  Высокой стойке и подъем (корость подъема на склон и свобот и и самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.     https://drive.google.com/file/d/1к ОК4икG8b16UZrU49NXiP			со средней скоростью.	выход из спорных ситуаций.		
Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».  Различные эстафеты.  Освершенствовать технику попеременно развитие самостоятельности и двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью  Техника попеременного двушажного хода с палками. Координируя работу рук и ног. Спуск со склона в низкой стойке.  Торможение «плугом», п/и «Лаватта».  Пойти дистанцию 1,5 км в медленном  Потом и спусков без палок и с палками и спройди в ворота». Различные эстафеты. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Потом и свободе. По	65.	Спуск с горы, торможение	Совершенствовать технику спуска в			
подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».  Различные эстафеты.  Остафеты с этапом - 150 метров. Соревнования на двухшажного хода с палками.  Пройти дистанцию 1,5 км со средней стойке.  Торможение «плугом», п/и «Лаватта».  Подъема на склон и спусков без палок и с палками и спалками во время игры «Пройди в ворота».  Различные эстафеты.  Совершенствовать технику попеременно двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью  Оценить технику попеременно двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью  Торможение «плугом», п/и двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км в медленном		«плугом».	высокой стойке и подъем «лесенкой».			
с палками во время игры «Пройди в ворота».  Различные эстафеты.  Остафеты с этапом - 150  Метров. Соревнования на дистанции Пройти дистанцию 1,5 км со средней сомостью  Техника попеременного двушажного хода с палками. Координируя работу рук и ног. Спуск со склона в низкой стойке.  Торможение «плугом», п/и «Лаватта».  Спройти дистанцию 1,5 км в медленном			Совершенствовать технику и скорость			
ворота». Различные эстафеты.  Эстафеты с этапом - 150 метров. Соревнования на дистанции Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью  67. Техника попеременного двушажного хода с палками. Координируя работу рук и ног. Спуск со склона в низкой стойке.  Тормжение «плугом», п/и «Лаватта».  Ворота». Различные эстафеты. Освершенствовать технику попеременно двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью  Тормжение «плугом», п/и двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км в медленном			подъема на склон и спусков без палок и		https://resh.edu.ru/subject	1
Ворота». Различные эстафеты.  Освершенствовать технику попеременно двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью  Техника попеременного двухшажного хода с палками. Координируя работу рук и ног. Спуск со склона в низкой стойке.  Торможение «плугом», п/и «Лаватта».  Ворота». Различные эстафеты. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью  Торможение «плугом», п/и двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км в медленном  Ворота». Различные эстафеты. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью  Торможение «плугом», п/и двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км в медленном			с палками во время игры «Пройди в		/9/	
Эстафеты с этапом - 150   Совершенствовать технику попеременно двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км со средней поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.   1			ворота».		_	
Метров. Соревнования на двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км со средней 1000 метров. Скоростью Скоростью Скоростью Оценить технику попеременно двушажного хода с палками. Координируя работу рук и ног. Спуск со склона в низкой стойке. Порможение «плугом», п/и «Лаватта». Двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км в медленном поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Поступки на основе представлений о нравственном и свободе. Поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Поступки на основе представлений о нравственности за свои поступки на основе представлений о нравственности за свои поступки на основе представлений о нравственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.			Различные эстафеты.			
Пройти дистанции   Пройти дистанцию 1,5 км со средней   Поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной   Поступки на основе представлений о на представлений о на правставлений о на поступки на основе представлений о на правставлений о на поступки на основе представлений о на правставлений о на поступки на основе представлений о на поступки на основения   Поступки на о		Эстафеты с этапом - 150	Совершенствовать технику попеременно	Развитие самостоятельности и		
Проити дистанцию 1,5 км со средней поступки на основе представлении о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.   1	66	метров. Соревнования на	двухшажного хода с палками.	личной ответственности за свои		1
67. Техника попеременного двушажного хода с палками, координируя работу рук и ног. Спуск со склона в низкой стойке. Пройти дистанцию 1,5 км со средней стойке. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью  Торможение «плугом», п/и «Лаватта». Закрепить технику попеременно двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км в медленном	00.	дистанции	Пройти дистанцию 1,5 км со средней	поступки на основе представлений о		1
двушажного хода с палками, координируя работу рук и ног. Спуск со склона в низкой стойке. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью  Торможение «плугом», п/и «Лаватта». Двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км в медленном		1000 метров.	скоростью	нравственных нормах, социальной		
координируя работу рук и ног. Спуск со склона в низкой стойке.  Торможение «плугом», п/и «Лаватта».  Пройти дистанцию 1,5 км в медленном  Пройти дистанцию 1,5 км в медленном  Вакрепить технику попеременно двухшажного хода с палками.  Пройти дистанцию 1,5 км в медленном	67.	Техника попеременного	Оценить технику попеременно	справедливости и свободе.		1
Спуск со склона в низкой пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью  Торможение «плугом», п/и «Лаватта».  Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью  Закрепить технику попеременно двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км в медленном		двушажного хода с палками,	двухшажного хода с палками.			
Спуск со склона в низкой стойке.       Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью       ОК4ukG8bI6UZrU49NXiP- 5EEv2gTsA/view         Торможение «плугом», п/и «Лаватта».       Закрепить технику попеременно двухшажного хода с палками.         Пройти дистанцию 1,5 км в медленном       Пройти дистанцию 1,5 км в медленном		координируя работу рук и ног.	Различные эстафеты.		https://drive.google.com/file/d/1K	
стойке.         скоростью           Торможение «плугом», п/и «Лаватта».         Закрепить технику попеременно двухшажного хода с палками.           Пройти дистанцию 1,5 км в медленном         Пройти дистанцию 1,5 км в медленном		Спуск со склона в низкой	Пройти дистанцию 1,5 км со средней			
Торможение «плугом», п/и Закрепить технику попеременно «Лаватта». двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км в медленном		стойке.	скоростью			
Пройти дистанцию 1,5 км в медленном		Торможение «плугом», п/и	Закрепить технику попеременно			
		«Лаватта».	двухшажного хода с палками.			
[68.   темпе.			Пройти дистанцию 1,5 км в медленном			
	68.		темпе.			1

69.	Техника попеременного двушажного хода с палками, координируя работу рук и ног. Спуск со склона в низкой стойке.	Закрепить технику попеременно двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км в медленном темпе.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить		1
		Модуль 3	выход из спорных ситуаций.  5. Плавание. 3 часа		
70.	Сведения о значении занятий плаванием для здоровья. Сведения о личной гигиене и санитарии.	ОРУ сведения о значении занятий плаванием для здоровья. Сведения о личной гигиене и санитарии.	Проявлять дисциплинированность грудолюбие и упорство в	https://resh.edu.ru/subject/9/	1
71.	Имитация выполнения движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.	ОРУ имитация выполнения движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.		https://resh.edu.ru/subject	1
72.	Специальные упражнения «пловца» для различных способов плавания.	ОРУ специальные упражнения «пловца» для различных способов плавания.			1
		Модуль 1. Спо	ортивные игры. 9 часов		
73.	Техника безопасности при работе с мячом. Подвижные игры для закрепления техники выполнения передвижений: «Зоркий глаз», «Падающая палка».	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных	https://resh.edu.ru/subject/9/	1

74.	Баскетбольные перемещения	Ловля и передача мяча в движении.	социальных ситуациях, умение не	[	1
/4.	1	Ведение на месте правой (левой) рукой в	1		1
	лицом вперед; скрестным	1 , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	1		
	шагом (левым, правым боком).	1 '	выход из спорных ситуаций.		
	Ведение мяча правой и левой	ОРУ. Развитие координационных			
	рукой. П/и «Вышибалы».	способностей.			
	Броски набивного (медбола,				
	фитбола) мяча одной, двумя				
	руками.				
75.	ОРУ с гимнастическими	Ловля и передача мяча в движении.			
	скакалками. Ловля и передача	Ведение на месте правой (левой) рукой в			
	мяча	движении бегом. Броски в цель. ОРУ.			1
	в парах одной рукой от плеча.	Игра «Борьба за мяч». Развитие			
		координационных способностей.			
76.	ОРУ. Эстафеты с элементами	Ловля и передача мяча на месте в	Развитие этических чувств,		
	б/б. Челночный бег 3х10	треугольниках. Ведение на месте	доброжелательности и		
	метров. «Мяч соседу».	правой (левой) рукой в движении шагом			
		и бегом. Бросок двумя руками от груди.	отзывчивости, сочувствия другим		1
		ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие	людям, развитие самостоятельности		
		координационных способностей.	и личной ответственности за свои		
77.	Техника ловли и передачи	Ловля и передача мяча на месте в	поступки на основе представлений о		
' ' '	мяча в баскетболе. Ведение	треугольниках. Ведение на месте правой			
	правой	(левой) рукой в движении бегом. Бросок		https://resh.edu.ru/subject	
	и левой рукой «змейкой». П/и	двумя руками от груди. ОРУ. Игра	onpubedambeeth in ebeceder		1
	на внимание.	«Гонка мячей по кругу». Развитие		<u>/9/</u>	
	па впимание.	координационных способностей.			
78.	Броски мяча в цель (обруч,	Ловля и передача мяча на месте в	-		
70.	мишень).	треугольниках. Ведение на месте правой		https://resh.edu.ru/subject	
	мишень). 			-	
		(левой) рукой в движении бегом. Бросок		<u>/9/</u>	1
		двумя руками от груди. ОРУ. Игра			
		«Гонка мячей по кругу». Развитие			
70		координационных способностей.	-		
79.	Игры, Отражающие	Ловля и передача мяча на месте в	Проявлять дисциплинированность		
	многовековые традиции	квадратах. Ведение на месте правой	трудолюбие и упорство в		1
	боевой	(левой) рукой в движении бегом. Бросок	достижении поставленных целей.	https://resh.edu.ru/subject/9/	
	культуры: «Тяни за булавы»,	двумя руками от груди. ОРУ. Игра			

	«Цепи кованы».	«Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.		
80.	боевой культуры: «Каждый против каждого». «Вытолкни за круг».	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.		https://drive.google.com/file/d/1K OK4ukG8bI6UZrU49NXiP-
81.	ловкости: «Горелки». «Чехарда». «Чижик».	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.		5EEv2gTsA/view  1
	Модуль 3. Легкая атлетика. 21 час			
82.	безопасности на уроках л/а.	Инструктаж по Т.Б. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие	https://resh.edu.ru/subject /9/
83.	минут. Спец. Беговые упражнения. П/и «Гуси-	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м) игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	навыков сотрудничества со	1
84.	30,60 метров. П/и «Разведчик»	Бег на результат (30,60м), развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».		https://drive.google.com/file/d/1K OK4ukG8bI6UZrU49NXiP-
85.	Ускорения из различных положений по звуковому	OPУ ускорения из различных положений по звуковому сигналу. Подтягивание. Подвижная игра.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие	

86.	Техника бега на короткие дистанции 30 м(оценить). Подвижная игра «К своим флажкам».	Бег на результат (30,60м) развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш».	навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить		1
87.	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м на результат. Прыжок в длину с места.	Бег на результат (30,60м) развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш».	выход из спорных ситуаций.		1
88.	Техника низкого и высокого старта. Бег 1000 метров на результат. Ускорения в парах. П/и «Волк во рву»	Бег по пересеченной местности. Полоса препятствий. «Северный и южный ветер».	Проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		1
89.	Эстафеты с предметами. «Домики». «Захват флага».	ОРУ, эстафеты, подвижные игры с элементами спортигр с мячом. Подвижные игры.			1
90.	Футбол. Удары на точность: в ноги партнеру, в створ ворот, в цель.	Подвижные игры с элементами спортигр с мячом. «Вышибалы». «Поймал - передал».		https://resh.edu.ru/subject/9/	1
91.	Подвижные игры с элементами спортигр с мячом. «Вышибалы». «Поймал - передал».	Подвижные игры с элементами спортигр с мячом. «Вышибалы». «Поймал - передал».	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и	https://resh.edu.ru/subject/9/	1
92.	П/ и «Играй, играй, мяч не теряй». «Круговая охота»	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м), игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. Подвижные игры.	условиях.	https://drive.google.com/fil e/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP - 5EEv2gTsA/view	1
93.	Бег по пересеченной местности. Полоса препятствий. «Северный и южный ветер».	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м), игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	,		1

94.	Игра в ф/бол. Тактика игры в нападении.	Игра в футбол	Проявлять положительные качества личности и управлять своими		1
95.	безопасности на улице. Круговая эстафета.	ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.		1
96.	купании в открытом водоёме. «Котлы-пятнашки». «Ляпки». Спортивные и подвижные	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м), игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.			1
97.	упражнения. Техника выполнения переката вперед из стойки на лопатках до упора присев - оценить. Подвижная игра:	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещённое движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.		1
98.	короткие дистанции 30,60	Бег на результат (30,60м), развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».		https://resh.edu.ru/subject/9/	1
99.	1	Элементы прикладного плавания, оказание помощи «уставшему» на воде.		https://resh.edu.ru/subject/9/	1
100	короткие дистанции 30,60	Бег на результат (30,60м), развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.		
101		Бег на результат (30,60м), развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие		

	на воде.		интересы.
102		Бег на результат (30,60м), развитие скоростных способностей. Игра «Смена	Проявлять положительные качества личности и управлять своими
	выполнения	1	эмоциями в различных
	переката вперед из стойки на		(нестандартных) ситуациях и
	лопатках до упора присев -		условиях.
	оценить. Подвижная игра:		
	«Третий лишний».		

## ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

## СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324178268299309921576629244695660457501990498048

Владелец Болячкина Ольга Федоровна

Действителен С 09.01.2023 по 09.01.2024