

Подписано цифровой подписью:
Манишина Наталья Геннадьевна
Дата: 2022.08.31 12:39:18 +05'00'

Приложение № 8
к Адаптированной основной
общеобразовательной программе обучающихся
с умственной отсталостью МБОУ СОШ № 90

Рабочая программа по учебному предмету

«Физическая культура»

1 - 4 класс

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Физическая культура», 1-4 классы, ставит своей **целью** подготовку к самостоятельной жизни на основе повышения уровня психофизического развития и совершенствования индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Задачи курса

- развитие и совершенствование основных физических качеств;
- обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности.
- создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ ЕГО ОСВОЕНИЯ УЧАЩИМИСЯ.

Физическая культура является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;

- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет «Физическая культура» обязательная часть (федеральный компонент) учебного плана.

Рабочая программа для учащихся 1 классов рассчитана на 99 часов в год, по 3 часа в неделю, для учащихся 2-4 класса 102 часа в год, по 3 часа в неделю.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Минимальный уровень:

- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- понимание связи физической культуры с трудовой деятельностью;
- представление о закаливании организма;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- участие в подвижных играх;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе.

Достаточный уровень:

- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
- выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;
- применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений; подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;
- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

Личностные учебные действия — осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);

- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия включают следующие умения:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- читать, писать, выполнять арифметические действия;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

5.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

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.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

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

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на

переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс (99 часов)

№	Тема урока	Количество часов	Характеристика видов деятельности
1	<p><i>Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. (ИОТ 117-2017)</i></p> <p>Раздел 1. Знание о физической культуре (4 ч.) Понятие о физической культуре</p>	1	<p>Объяснять значение понятия «физическая культура»;</p> <p>определять и кратко характеризовать значение занятий физическими упражнениями для человека</p>
2	<p>Зарождение и развитие физической культуры. (<i>ИОТ 117-2017</i>)</p>	1	<p>Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире;</p> <p>с помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять связь физической культуры и охоты в древности; описывать способ обучения детей приёмам охоты у древних народов</p>
3	<p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. (<i>ИОТ 117-2017</i>)</p>	1	<p>называть физические качества, необходимые охотнику;</p> <p>понимать важность физического воспитания в детском возрасте;</p>
4	<p>Внешнее строение тела человека. (<i>ИОТ 117-2017</i>)</p>	1	<p>Называть части тела человека</p>
5	<p>Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3ч.) Правильный режим дня. (<i>ИОТ 117-2017</i>)</p>	1	<p>Понимать значение понятия «режим дня»; называть</p>

6	Здоровое питание. (ИОТ 117-2017)	1	<p>элементы режима дня;</p> <p>понимать значение утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток; соблюдать правильный режим дня</p> <p>Понимать понятия «правильное питание», «режим питания»; соблюдать режим питания;</p> <p>различать более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания</p>
7	Правила личной гигиены. (ИОТ 117-2017)	1	<p>Объяснять значение понятия «гигиенические процедуры»;</p> <p>знать правила выполнения элементарных закаливающих процедур</p>
8	<p>Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)</p> <p>Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение показателей физической подготовленности: подтягивание на низкой перекладине. (ИОТ 117-2017)</p>	1	<p>Определять внешние признаки собственного недомогания</p> <p>Оценка самочувствия по субъективным признакам</p>
9	<p>Простейшие навыки контроля самочувствия. Профилактика утомления. Измерение показателей физической подготовленности: бег на 1000м без учета времени. (ИОТ 117-2017)</p>	1	<p>Определять внешние признаки собственного недомогания</p> <p>Оценка самочувствия по субъективным признакам</p>
	Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч)		<p>Понимать технику выполнения упражнений;</p>

10	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Измерение показателей физической подготовленности: наклоны вперед. (ИОТ 117-2017)	1	выполнять предложенные комплексы упражнений;
11	Физические упражнения для физкультурминуток. Измерение показателей физической подготовленности: бег на 30м с высокого старта. (ИОТ 117-2017)	1	Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы корригирующих упражнений; осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений, физкультурминуток в оздоровительных формах занятий
12	Упражнения для профилактики нарушений зрения. Измерение показателей физической подготовленности: прыжок в длину с места. (ИОТ 117-2017)	1	С помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять правила чтения; знать и выполнять основные правила чтения; осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений гимнастики для глаз
13	Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (87 ч) <i>Лёгкая атлетика (23 ч)</i> Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой (ИОТ121-2017)	1	Знать основные правила выполнения бега; соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
14	Ходьба и бег. (ИОТ121-2017)	1	Знать основные правила выполнения бега; упражнений; соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений; осваивать технику бега различными способами; проявлять качества силы, быстроты, выносливости и

15	Бег с изменением направления движения. Подготовка к выполнению нормативов ГТО: челночный бег(<i>ИОТ121-2017</i>)	1	<p>координации при выполнении беговых упражнений</p> <p>знать основные правила выполнения бега; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега; осваивать технику бега различными способами; выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений; проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений</p>
16	Бег с изменением направления и скорости. (<i>ИОТ121-2017</i>)	1	<p>знать основные правила выполнения бега; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега; осваивать технику бега различными способами; выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений; проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений</p>

17	<p>Бег. Развитие координационных способностей. Подготовка к выполнению нормативов ГТО: смешанное передвижение (ИОТ121-2017)</p>	1	<p>знать основные правила выполнения бега; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега; осваивать технику бега различными способами; выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений; проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений</p>
18	<p>Развитие скоростных способностей. Бег с ускорением (ИОТ121-2017)</p>	1	<p>знать основные правила выполнения бега; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега; осваивать технику бега различными способами;</p> <p>бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м; выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений; проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений</p>

19	Бег с максимальной скоростью. <i>(ИОТ121-2017)</i>	1	<p>знать основные правила выполнения бега; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега; осваивать технику бега различными способами;</p> <p>бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м; выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений; проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений</p>
20	Бег. Развитие скоростной выносливости. <i>(ИОТ121-2017)</i>	1	<p>знать основные правила выполнения бега; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега; осваивать технику бега различными способами;</p> <p>бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м; выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;</p>

21	Прыжки. (ИОТ121-2017)	1	<p>проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений</p> <p>знать основные правила выполнения прыжков; правильно выполнять основные движения прыжков; осваивать технику прыжковых упражнений; выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений; проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p>
22	Прыжки на скакалке. (ИОТ121-2017)	1	<p>знать основные правила выполнения прыжков; правильно выполнять основные движения прыжков; осваивать технику прыжковых упражнений; выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений; проявлять качества силы, быстроты,</p>

23	Прыжки в длину с разбега. <i>(ИОТ121-2017)</i>	1	<p>выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>знать основные правила выполнения прыжков; правильно выполнять основные движения прыжков; осваивать технику прыжковых упражнений; выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений; проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p>
24	Прыжки. Развитие координационных способностей. Подготовка к выполнению нормативов ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами. <i>(ИОТ121-2017)</i>	1	<p>знать основные правила выполнения прыжков; правильно выполнять основные движения прыжков; осваивать технику прыжковых упражнений; выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений; проявлять качества силы, быстроты,</p>

25	Прыжки. Развитие выносливости. <i>(ИОТ121-2017)</i>	1	<p>выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>знать основные правила выполнения прыжков; правильно выполнять основные движения прыжков; осваивать технику прыжковых упражнений; выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений; проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p>
26	Броски большого мяча. <i>(ИОТ121-2017)</i>	1	<p>Знать основные правила выполнения бросков; осваивают технику бросков большого мяча; соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча; проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого набивного мяча.</p>
27	Подбрасывания. <i>(ИОТ121-2017)</i>	1	<p>Знать основные правила выполнения бросков; осваивают технику бросков большого мяча; соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча; проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого набивного мяча.</p>

28	Броски и ловля мяча. (ИОТ121-2017)	1	Знать основные правила выполнения бросков; осваивают технику бросков большого мяча; соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча; проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого набивного мяча.
29	Броски мяча из разных положений. (ИОТ121-2017)	1	Знать основные правила выполнения бросков; осваивают технику бросков большого мяча; соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча; проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого набивного мяча.
30	Броски мяча из разных положений. (ИОТ121-2017)	1	Знать основные правила выполнения бросков; осваивают технику бросков большого мяча; соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча; проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого набивного мяча.
31	Метание мяча на дальность (ИОТ121-2017)	1	Описывать технику метания малого мяча; осваивать технику метания ; соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча; проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.
32	Метание мяча в цель (ИОТ121-2017)	1	Описывать технику метания малого мяча; осваивать технику метания ; соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча; проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.
33	Метание мяча. Подготовка к выполнению нормативов	1	Описывать технику метания малого мяча; осваивать

	ГТО: метание теннисного мяча в цель (<i>ИОТ121-2017</i>)		технику метания ; соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча; проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.
34	Развитие силовых способностей. (<i>ИОТ121-2017</i>)	1	Описывать технику метания малого мяча; осваивать технику метания ; соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча; проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.
35	Развитие скоростных и силовых способностей (<i>ИОТ121-2017</i>)	1	Описывать технику метания, бросков и ловли мяча; осваивать технику метания ; соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания, бросков и ловли мяча; проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания, бросков и ловли мяча.
36	<i>Гимнастика с основами акробатики (23 ч) (ИОТ120-2017)</i> Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	1	Описывать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений
37	Строевые действия в шеренге; выполнение строевых команд. (<i>ИОТ120-2017</i>)	1	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». понимать технику выполнения строевых приемов и упражнений; соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений;

38	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. <i>(ИОТ120-2017)</i>	1	<p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении строевых упражнений</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»;</p> <p>понимать технику выполнения строевых приемов и упражнений;</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений;</p>
39	Движения и передвижения строем. <i>(ИОТ120-2017)</i>	1	<p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении строевых упражнений</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». правильно выполнять повороты и стойки;</p> <p>понимать технику выполнения строевых приемов и упражнений;</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении строевых упражнений</p>
40	Строевые упражнения и приемы <i>(ИОТ120-2017)</i>	1	<p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!» ; правильно выполнять повороты и стойки;</p> <p>понимать технику выполнения строевых приемов и упражнений;</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений;</p>

41	Строевые упражнения и приемы. Закрепление. <i>(ИОТ120-2017)</i>	1	<p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении строевых упражнений</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!» ; правильно выполнять повороты и стойки; понимать технику выполнения строевых приемов и упражнений; соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении строевых упражнений</p>
42	Передвижение по гимнастической стенке. Правила техники безопасности. <i>(ИОТ120-2017)</i>	1	<p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
43	Передвижение по гимнастической стенке. <i>(ИОТ120-2017)</i>	1	<p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при</p>

44	Передвижение по гимнастической стенке. Подготовка к выполнению норм ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине <i>(ИОТ120-2017)</i>	1	<p>выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
45	Лазание по гимнастической стенке разными способами. <i>(ИОТ120-2017)</i>	1	<p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
46	Лазание по гимнастической стенке разными способами. Подготовка к выполнению норм ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. <i>(ИОТ120-2017)</i>	1	<p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании</p>

47	Лазание по гимнастической стенке разными способами (ИОТ120-2017)	1	<p>и выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
48	Лазание по гимнастической стенке разными способами. Подготовка к выполнению норм ГТО: сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу. (ИОТ120-2017)	1	<p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при</p>

			<p>выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
49	Лазание по гимнастической стенке разными способами (ИОТ120-2017)	1	<p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
50	Перелезание через низкие препятствия (ИОТ120-2017)	1	<p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
51	Перелезание через низкие препятствия (ИОТ120-2017)	1	Осваивать технику физических упражнений

			<p>прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
52	Перелезание через низкие препятствия (<i>ИОТ120-2017</i>)	1	<p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
53	Перелезание через низкие препятствия (<i>ИОТ120-2017</i>)	1	<p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении</p>

			<p>гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
54	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания (ИОТ120-2017)	1	<p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
55	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания (ИОТ120-2017)	1	<p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
56	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и	1	Осваивать технику физических упражнений

	перелезания (<i>ИОТ120-2017</i>)		<p>прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
57	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания (<i>ИОТ120-2017</i>)	1	<p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
58	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания (<i>ИОТ120-2017</i>)	1	<p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по</p>

			<p>взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
59	<p>Лыжная подготовка (19ч) Техника безопасности при лыжной подготовке (ИОТ 122-2017)</p>	1	<p>понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке;</p> <p>подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой;</p>
60	<p>Выбор снаряжения для занятий, способы переноски лыж (ИОТ 122-2017)</p>	1	<p>Подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой;</p> <p>понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке;</p> <p>выполнять основные приёмы переноски лыж,</p>

61	Стойки на лыжах. (ИОТ 122-2017)	1	<p>построения и перестроения на лыжах;</p> <p>выполнять скользящий ход</p> <p>Подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой;</p> <p>понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке;</p> <p>выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах;</p>
62	Передвижения на лыжах (повороты переступанием) (ИОТ 122-2017)	1	<p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p>
63	Передвижения на лыжах (повороты переступанием) (ИОТ 122-2017)	1	<p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p>
64	Передвижения на лыжах (повороты переступанием).	1	<p>Применять правила подбора одежды для занятий</p>

65	<p>Развитие координации (ИОТ 122-2017)</p> <p>Передвижения на лыжах (повороты переступанием). Развитие координации (ИОТ 122-2017)</p>	1	<p>лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p>
66	<p>Передвижения на лыжах (повороты переступанием). Развитие координации (ИОТ 122-2017)</p>	1	<p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p>
67	<p>Передвижения на лыжах (скользящий ход) (ИОТ 122-2017)</p>	1	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов ; Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий</p>

68	Передвижения на лыжах (скользящий ход). Подготовка к выполнению нормативов ГТО: бег на лыжах 1км (ИОТ 122-2017)	1	<p>лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов ;</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p>
69	Передвижения на лыжах (скользящий ход) (ИОТ 122-2017)	1	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов ;</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p>
70	Передвижения на лыжах (скользящий ход) Подготовка к выполнению нормативов ГТО: бег на лыжах 2 км (ИОТ	1	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов ;</p>

	122-2017)		<p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p>
71	Передвижения на лыжах (скользящий ход) (ИОТ 122-2017)	1	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов ;</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p>
72	Передвижения на лыжах (скользящий ход). Развитие координации. Подготовка к выполнению нормативов ГТО: смешанные передвижения на 1,5 км по пересеченной местности (ИОТ 122-2017)	1	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов ;</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов.</p>

			<p>Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>
73	Передвижения на лыжах (скользящий ход) Развитие координации (ИОТ 122-2017)	1	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов ;</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>
74	Передвижения на лыжах (скользящий ход). Развитие выносливости (ИОТ 122-2017)	1	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов ;</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p> <p>Проявлять координацию и выносливость при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>

75	Передвижения на лыжах (скользящий ход). Развитие выносливости. (ИОТ 122-2017)	1	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов ;</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p> <p>Проявлять координацию и выносливость при выполнении поворотов, спусков и подъёмов</p>
76	Передвижения на лыжах (скользящий ход). Эстафета (ИОТ 122-2017)	1	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов ;</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов</p>
77	Передвижения на лыжах (скользящий ход). Эстафета (ИОТ 122-2017)	1	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов ;</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами</p>

78	<p>Подвижные игры (22ч) Правила техники безопасности при проведении подвижных игр (ИОТ 117-2017)</p>	1	<p>передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов. Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p>
79	<p>Подвижные игры на материале легкой атлетики. Бег. (ИОТ 121-2017)</p>	1	<p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p>
80	<p>Подвижные игры на материале легкой атлетики Прыжки.</p>	1	<p>Осваивать универсальные умения в</p>

	(ИОТ 121-2017)		<p>самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p>
81	Подвижные игры на материале легкой атлетики. Метания. (ИОТ 121-2017)	1	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения</p>

			условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности
82	Подвижные игры на материале легкой атлетики. Броски. (ИОТ 121-2017)	1	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности
83	Подвижные игры на материале гимнастики. Строевые упражнения (ИОТ 120-2017)	1	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.

84	Подвижные игры на материале гимнастики Развитие силы и ловкости. (ИОТ 120-2017)	1	<p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p>
85	Подвижные игры на материале гимнастики Развитие ловкости (ИОТ 120-2017)	1	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p>

86	Подвижные игры на материале гимнастики. Развитие гибкости. Измерение показателей физической подготовленности: наклон вперед. (ИОТ 120-2017)	1	<p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>
87	Подвижные игры. Упражнения на внимание. Измерение показателей физической подготовленности: подтягивание на низкой перекладине(ИОТ 120-2017)	1	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.

88	Подвижные игры на материале футбола. Знакомство с основными приемами. (ИОТ 125-2017)	1	<p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>
89	Подвижные игры на материале футбола. Закрепление.	1	Осваивать технические действия из спортивных

	(ИОТ 125-2017)		игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности
90	Подвижные игры на материале футбола. Ведение мяча. Измерение показателей физической подготовленности: бег 30м с высокого старта. (ИОТ 125-2017)	1	<p>Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>
91	Подвижные игры на материале футбола. Развитие координации и выносливости. Измерение показателей физической подготовленности: бег 1000м без учета времени. (ИОТ 125-2017)	1	<p>Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять</p>

			<p>эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>
92	Подвижные игры на материале баскетбола. Знакомство с основными приемами. (ИОТ 118-2017)	1	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>
93	Подвижные игры на материале баскетбола. Отработка приемов в парах. (ИОТ 118-2017)	1	<p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>

94	Подвижные игры на материале баскетбола. Броски в корзину. (ИОТ 118-2017)	1	<p>деятельности</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>
95	Подвижные игры на материале баскетбола. Измерение показателей физической подготовленности: прыжок в длину с места. (ИОТ 118-2017)	1	<p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>
96	Подвижные игры на материале волейбола. Знакомство с	1	<p>Описывать разучиваемые технические действия из</p>

97	<p>основными приемами. (ИОТ 119-2017)</p> <p>Подвижные игры на материале волейбола. Годовая контрольная работа (ИОТ 119-2017)</p>	1	<p>спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p>
98	Русские народные подвижные игры. (ИОТ 117-2017)	1	<p>Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p>
99	Подвижные игры разных народов. (ИОТ 117-2017)	1	Моделировать технические действия в игровой

		<p>деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>
--	--	---

2 класс (102 часа)

№	Тема урока	Количество часов	Характеристика видов деятельности
1	<p><i>Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры (ИОТ 117-2017)</i></p> <p>Раздел 1. Знание о физической культуре (4 ч.)</p> <p>Олимпийские игры. История появления олимпийских игр.</p>	1	<p>Объяснять значение понятия «физическая культура»;</p> <p>определять и кратко характеризовать значение занятий физическими упражнениями для человека</p>
2	<p>Скелет и мышцы человека. . Измерение показателей физической подготовленности: прыжок в длину с места.<i>(ИОТ 117-2017)</i></p>	1	<p>Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; с помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять связь физической культуры и охоты в древности; описывать способ обучения детей приёмам охоты у древних народов</p>

3	Осанка человека. Стопа человека. <i>(ИОТ 117-2017)</i>	1	<p>Понимать значение физической подготовки в древних обществах;</p> <p>называть физические качества, необходимые охотнику;</p> <p>понимать важность физического воспитания в детском возрасте;</p> <p>раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p>
4	Одежда для занятий разными физическими упражнениями. Измерение показателей физической подготовленности: бег на 1000м <i>(ИОТ 117-2017)</i>	1	Называть части тела человека
5	<p>Раздел 2. Организация здорового образа жизни (Зч.)</p> <p>Правильный режим дня. Измерение показателей физической подготовленности: бег 30м. <i>(ИОТ 117-2017)</i></p>	1	<p>Понимать значение понятия «режим дня»; называть элементы режима дня; понимать значение утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток;</p> <p>соблюдать правильный режим дня</p>
6	Закаливание. Измерение показателей физической подготовленности: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа <i>(ИОТ 117-2017)</i>	1	<p>Понимать понятия «правильное питание», «режим питания»; соблюдать режим питания;</p> <p>различать более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания</p>
7	Профилактика нарушений зрения <i>(ИОТ 117-2017)</i>	1	<p>Объяснять значение понятия «гигиенические процедуры»;</p> <p>знать правила выполнения элементарных</p>

			закаливающих процедур
8	Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч) Оценка правильности осанки (ИОТ 117-2017)	1	Определять внешние признаки собственного недомогания Оценка самочувствия по субъективным признакам
9	Контроль осанки в положении сидя и стоя. Измерение показателей физической подготовленности: наклон вперед (ИОТ 117-2017)	1	Определять внешние признаки собственного недомогания Оценка самочувствия по субъективным признакам
10	Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч) Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для расслабления мышц (ИОТ 117-2017)	1	Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений; осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий
11	Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения для профилактики нарушений зрения (ИОТ 117-2017)	1	Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений; осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений, физкультминуток в оздоровительных формах занятий
12	Физические упражнения для профилактики плоскостопия, нарушений осанки. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. (ИОТ 117-2017) (ИОТ 121-2017)	1	С помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять правила чтения; знать и выполнять основные правила чтения; осваивать навыки по самостоятельному выполнению

13	<p>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч) <i>Лёгкая атлетика (23 ч)</i></p> <p>Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой (ИОТ 121-2017)</p>	1	<p>упражнений гимнастики для глаз</p> <p>Знать основные правила выполнения бега;</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений; проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений</p>
14	<p>Беговые упражнения. Бег в среднем темпе. (ИОТ 121-2017)</p>	1	<p>Знать основные правила выполнения бега; выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений; соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений; осваивать технику бега различными способами; взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений; проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений</p>
15	<p>Бег с изменением скорости и направления движения.(ИОТ 121-2017)</p>	1	<p>знать основные правила выполнения бега; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега; осваивать технику бега различными способами; выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при</p>

			<p>выполнении беговых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;</p> <p>проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений</p>
16	Бег с максимальной скоростью. Подготовка к сдаче нормативов ГТО: бег на 60м.(ИОТ 121-2017)	1	<p>знать основные правила выполнения бега; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега; осваивать технику бега различными способами; выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;</p> <p>проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений</p>
17	Бег с максимальной скоростью на дистанцию до 30м (ИОТ 121-2017)	1	<p>знать основные правила выполнения бега; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега; осваивать технику бега различными способами; выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;</p>

18	Беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Дистанция 1км на время- подготовка к сдаче нормативов ГТО (ИОТ 121-2017)	1	<p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений; проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений</p> <p>знать основные правила выполнения бега; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега; осваивать технику бега различными способами;</p> <p>бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м; выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений; проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений</p>
19	Беговые упражнения, Челночный бег.(ИОТ 121-2017)	1	<p>знать основные правила выполнения бега; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега; осваивать технику бега различными способами;</p> <p>бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м; выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при</p>

			<p>выполнении беговых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;</p> <p>проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений</p>
20	Беговые упражнения, Челночный бег на полосе 3x10м. (ИОТ 121-2017)	1	<p>знать основные правила выполнения бега; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега; осваивать технику бега различными способами;</p> <p>бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м; выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;</p> <p>проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений</p>
21	Прыжковые упражнения. (ИОТ 121-2017)	1	<p>знать основные правила выполнения прыжков; правильно выполнять основные движения прыжков; осваивать технику прыжковых упражнений;</p> <p>выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при</p>

			<p>выполнении прыжковых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;</p> <p>проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p>
22	Прыжки на скакалке. (ИОТ 121-2017)	1	<p>знать основные правила выполнения прыжков;</p> <p>правильно выполнять основные движения прыжков;</p> <p>осваивать технику прыжковых упражнений;</p> <p>выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;</p> <p>проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p>
23	Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Подготовка к сдаче норм ГТО. (ИОТ 121-2017)	1	<p>знать основные правила выполнения прыжков;</p> <p>правильно выполнять основные движения прыжков;</p> <p>осваивать технику прыжковых упражнений;</p> <p>выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при</p>

			<p>выполнении прыжковых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;</p> <p>проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p>
24	Прыжки в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО. (ИОТ 121-2017)	1	<p>знать основные правила выполнения прыжков;</p> <p>правильно выполнять основные движения прыжков;</p> <p>осваивать технику прыжковых упражнений;</p> <p>выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;</p> <p>проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p>
25	Прыжки. Развитие выносливости, координационных способностей. (ИОТ 121-2017)	1	<p>знать основные правила выполнения прыжков;</p> <p>правильно выполнять основные движения прыжков;</p> <p>осваивать технику прыжковых упражнений;</p> <p>выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при</p>

			<p>выполнении прыжковых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;</p> <p>проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p>
26	Броски большого мяча.(ИОТ 121-2017)	1	Знать основные правила выполнения бросков; осваивают технику бросков большого мяча; соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча; проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого набивного мяча.
27	Броски мяча из разных положений. (ИОТ 121-2017)	1	Знать основные правила выполнения бросков; осваивают технику бросков большого мяча; соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча; проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого набивного мяча.
28	Броски мяча из разных положений. (ИОТ 121-2017)	1	Знать основные правила выполнения бросков; осваивают технику бросков большого мяча; соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча; проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого набивного мяча.
29	Метание резинового мяча разными способами: вверх двумя руками. (ИОТ 121-2017)	1	Знать основные правила выполнения бросков; осваивают технику бросков большого мяча; соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча; проявлять качества силы, быстроты и координации

30	Метание резинового мяча разными способами: вперед одной рукой. (ИОТ 121-2017)	1	при выполнении бросков большого набивного мяча. Знать основные правила выполнения бросков; осваивают технику бросков большого мяча; соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча; проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого набивного мяча.
31	Метание резинового мяча разными способами: двумя руками от груди. (ИОТ 121-2017)	1	Описывать технику метания малого мяча; осваивать технику метания ; соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча; проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.
32	Метание резинового мяча разными способами: двумя руками из-за головы. (ИОТ 121-2017)	1	Описывать технику метания малого мяча; осваивать технику метания ; соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча; проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.
33	Метание резинового мяча разными способами: снизу двумя руками. (ИОТ 121-2017)	1	Описывать технику метания малого мяча; осваивать технику метания ; соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча; проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.
34	Метание резинового мяча разными способами. Подготовка к сдаче норм ГТО. (ИОТ 121-2017)	1	Описывать технику метания малого мяча; осваивать технику метания ; соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча; проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.

35	Метание резинового мяча разными способами. Развитие скоростных и силовых способностей (ИОТ 121-2017)	1	<p>Описывать технику метания, бросков и ловли мяча; осваивать технику метания ;</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания, бросков и ловли мяча; проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания, бросков и ловли мяча.</p>
36	<p>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч)</p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики (23 ч)</i></p> <p>Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. (ИОТ 120-2017)</p>	1	<p>Описывать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений</p>
37	Строевые приемы и упражнения. (ИОТ 120-2017)	1	<p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>понимать технику выполнения строевых приемов и упражнений;</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении строевых упражнений</p>
38	Строевые приемы и упражнения. Выполнение строевых команд. (ИОТ 120-2017)	1	<p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»;</p> <p>понимать технику выполнения строевых приемов и упражнений;</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении строевых упражнений</p>

39	Строевые приемы и упражнения. Повороты. Построения в шеренгу, в колонну по одному. (ИОТ 120-2017)	1	<p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». правильно выполнять повороты и стойки;</p> <p>понимать технику выполнения строевых приемов и упражнений;</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении строевых упражнений</p>
40	Строевые приемы и упражнения. Построения и передвижения в колонне по одному. (ИОТ 120-2017)	1	<p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!» ; правильно выполнять повороты и стойки;</p> <p>понимать технику выполнения строевых приемов и упражнений;</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении строевых упражнений</p>
41	Строевые приемы и упражнения. (ИОТ 120-2017)	1	<p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!» ; правильно выполнять повороты и стойки;</p> <p>понимать технику выполнения строевых приемов и упражнений;</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при</p>

42	Отжимание в упоре лежа. Подготовка к сдаче норм ГТО. (ИОТ 120-2017)	1	<p>разучивании и выполнении строевых упражнений</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
43	Отжимание в упоре на гимнастической скамейке. (ИОТ 120-2017)	1	<p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
44	Подтягивание на высокой перекладине. Подготовка к сдаче норм ГТО. (ИОТ 120-2017)	1	<p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при</p>

			<p>выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
45	Подтягивание на низкой перекладине. Подготовка к сдаче норм ГТО. (ИОТ 120-2017)	1	<p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
46	Передвижение по гимнастической стенке. Развитие силы и координации. (ИОТ 120-2017)	1	<p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
47	Акробатические упражнения. Упоры, седы. (ИОТ 120-2017)	1	<p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании</p>

			<p>и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
48	Акробатические упражнения. Упоры, седы. (ИОТ 120-2017)	1	<p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
49	Акробатические упражнения. Группировка. (ИОТ 120-2017)	1	<p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении</p>

			<p>гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
50	Акробатические упражнения. Группировка. (ИОТ 120-2017)	1	<p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
51	Акробатические упражнения. Перекаты в группировке. (ИОТ 120-2017)	1	<p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
52	Акробатические упражнения. Перекаты в группировке.	1	Осваивать технику физических упражнений

	(ИОТ 120-2017)		<p>прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
53	Акробатические упражнения. Кувырок вперед. Основные элементы. (ИОТ 120-2017)	1	<p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
54	Акробатические упражнения. Кувырок вперед. (ИОТ 122-2017) (ИОТ 120-2017)	1	<p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по</p>

			<p>взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
55	Акробатические комбинации(ИОТ 120-2017)	1	<p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
56	Акробатические упражнения. Развитие гибкости и координации. Подготовка к сдаче норм ГТО: наклон вперед. (ИОТ 120-2017)	1	<p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений</p>

57	Акробатические упражнения. Развитие гибкости и координации (ИОТ 120-2017)	1	<p>прикладной направленности</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
58	Акробатические упражнения. Преодоление полосы препятствий. (ИОТ 120-2017)	1	<p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>

59	<p>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч) Лыжная подготовка (19ч) Техника безопасности при лыжной подготовке (ИОТ 122-2017)</p>	1	<p>понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке;</p> <p>подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой;</p>
60	<p>Лыжная подготовка. Передвижение по ровной местности. (ИОТ 122-2017)</p>	1	<p>Подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой;</p> <p>понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке;</p> <p>выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах;</p> <p>выполнять скользящий ход</p>
61	<p>Лыжная подготовка. Передвижение по ровной местности с палками. (ИОТ 122-2017)</p>	1	<p>Подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой;</p> <p>понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке;</p> <p>выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах;</p>
62	<p>Лыжная подготовка. Передвижение по ровной местности без палок. (ИОТ 122-2017)</p>	1	<p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p>

63	Лыжная подготовка. Передвижение по ровной местности с палками и без палок. (ИОТ 122-2017)	1	<p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p>
64	Лыжная подготовка. Передвижение по ровной местности с палками и без палок. Повороты. (ИОТ 122-2017)	1	<p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p>
65	Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах скользящим шагом. Подготовка к сдаче норм ГТО: бег на лыжах 2км. (ИОТ 122-2017)	1	<p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p>
66	Лыжная подготовка Передвижения на лыжах скользящим шагом. Закрепление. (ИОТ 122-2017)	1	<p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов.</p>

			<p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p>
67	Лыжная подготовка Передвижения на лыжах скользящим шагом. Прохождение дистанции 1 км. Подготовка к сдаче норм ГТО. (ИОТ 122-2017)	1	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов ;</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p>
68	Лыжная подготовка. Спуски с пологих склонов. (ИОТ 122-2017)	1	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов ;</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p>
69	Лыжная подготовка. Спуски с пологих склонов. Закрепление. (ИОТ 122-2017)	1	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов ;</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами</p>

			<p>передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов. Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p>
70	<p>Лыжная подготовка. Передвижение по ровной местности. Спуски с пологих склонов. (ИОТ 122-2017)</p>	1	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов ; Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов. Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p>
71	<p>Лыжная подготовка. Передвижение по ровной местности. Спуски с пологих склонов. (ИОТ 122-2017)</p>	1	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов; Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов. Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p>

72	Лыжная подготовка. Спуски. Торможение «плугом». (ИОТ 122-2017)	1	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов ;</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов</p>
73	Лыжная подготовка. Торможение «плугом». (ИОТ 122-2017)	1	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов</p>
74	Лыжная подготовка. Торможение «плугом», подъем «лесенкой». (ИОТ 122-2017)	1	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов ;</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами</p>

			<p>передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p> <p>Проявлять координацию и выносливость при выполнении поворотов, спусков и подъёмов</p>
75	Лыжная подготовка. Торможение «плугом», подъем «лесенкой». (ИОТ 122-2017)	1	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов ;</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p> <p>Проявлять координацию и выносливость при выполнении поворотов, спусков и подъёмов</p>
76	Лыжная подготовка Передвижения на лыжах (скользящий ход). Эстафета (ИОТ 122-2017)	1	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов ;</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков</p>

77	Лыжная подготовка. Развитие координации и выносливости. (ИОТ 122-2017)	1	<p>и подъёмов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов. Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов ; Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов. Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p>
78	<p>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (87 ч) Подвижные игры (25ч) Правила техники безопасности при проведении подвижных игр (ИОТ 117-2017)</p>	1	<p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p>
79	Подвижные игры на материале легкой атлетики. (ИОТ 121-2017)	1	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.

			<p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p>
80	Подвижные игры на материале легкой атлетики с включением бега (ИОТ 121-2017)	1	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p>
81	Подвижные игры на материале легкой атлетики с включением прыжков (ИОТ 121-2017)	1	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p>

82	Подвижные игры на материале легкой атлетики с включением метаний (ИОТ 121-2017)	<p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>1</p> <p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>
----	---	---

83	Подвижные игры на материале гимнастики. Развитие гибкости. (ИОТ 120-2017)	1	<p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p>
84	Подвижные игры на материале гимнастики. Развитие координации (ИОТ 120-2017)	1	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p>
85	Подвижные игры на материале гимнастики. Упражнения на развитие силы и ловкости. (ИОТ 120-2017)	1	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p>

86	Подвижные игры на материале гимнастики. Развитие координации и ловкости. (ИОТ 120-2017)	<p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>1</p> <p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>
----	---	---

87	Подвижные игры. Упражнения на внимание (ИОТ 120-2017)	1	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>
88	Подвижные игры на материале футбола (ИОТ 125-2017)	1	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>

89	Подвижные игры на материале футбола. Измерение показателей физической подготовленности: бег на 30м с высокого старта (ИОТ 125-2017)	1	<p>Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>
90	Подвижные игры на материале футбола. (ИОТ 125-2017)	1	<p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>
91	Подвижные игры на материале футбола. Измерение показателей физической подготовленности: бег 1000м (ИОТ 125-2017)	1	<p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять</p>

			<p>эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>
92	Подвижные игры на материале баскетбола (ИОТ 118-2017)	1	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>
93	Подвижные игры на материале баскетбола. Измерение показателей физической подготовленности: прыжок в длину с места (ИОТ 118-2017)	1	<p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>

94	Подвижные игры на материале баскетбола (ИОТ 118-2017)	1	<p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>
95	Подвижные игры на материале баскетбола. Измерение показателей физической подготовленности: наклон вперед (ИОТ 118-2017)	1	<p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>
96	Подвижные игры на материале волейбола (ИОТ 119-2017)	1	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p>

			<p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>
97	Подвижные игры на материале волейбола (ИОТ 119-2017)	1	<p>Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p>
98	Подвижные игры на материале волейбола. Измерение показателей физической подготовленности: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. (ИОТ 119-2017)		<p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p>
99	Подвижные игры на материале волейбола (ИОТ 119-2017)	1	<p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при</p>

			<p>выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>
100	Подвижные игры. (ИОТ 117-2017)	1	<p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p>
101	Подвижные игры разных народов. Годовая контрольная работа. (ИОТ 117-2017)	1	<p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>
102	Русские народные подвижные игры (ИОТ 117-2017)	1	<p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p>

		<p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>
--	--	--

3 класс (102 часа)

№	Тема урока	Количество часов	Характеристика видов деятельности
1	<p><i>Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры (ИОТ 117-2017)</i></p> <p>Раздел 1. Знание о физической культуре (4 ч.) История физической культуры в древних обществах.</p>	1	<p>Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире;</p> <p>понимать роль физической культуры в древних обществах;</p> <p>понимать связь между военной деятельностью и</p>

2	История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью (ИОТ 117-2017)	1	спортом Пересказывать тексты о физической культуре Европы в Средние века; понимать связь между военной деятельностью и спортом
3	Физическая культура народов разных стран. (ИОТ 117-2017)	1	Описывать особенности физической культуры некоторых стран Востока
4	Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями Основные двигательные качества человека. Измерение показателей физической подготовленности: подтягивания в висе. (ИОТ 117-2017)	1	Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений; Объяснять значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»); описывать способы развития основных двигательных качеств
5	Раздел 2. Организация здорового образа жизни (Зч.) Правильное питание. (ИОТ 117-2017)	1	Формулировать правила здорового питания; обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека; знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими

6	Влияние режима питания на здоровье человека. (ИОТ 117-2017)	1	упражнениями Формулировать правила здорового питания; обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека; знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями
7	Правила личной гигиены. (ИОТ 117-2017)	1	Объяснять главные функции кожи; обосновывать необходимость поддержания чистоты кожных покровов; называть правила гигиены кожи; выполнять регулярные гигиенические процедуры
8	Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч) Измерение длины и массы тела. (ИОТ 117-2017)	1	Объяснять значение измерения длины и массы тела; измерять длину и массу тела; наблюдать свои показатели длины и массы тела
9	Оценка основных двигательных качеств. Измерение показателей физической подготовленности: прыжок в длину с места. (ИОТ 117-2017)	1	Регулярно вести дневник самоконтроля; понимать необходимость развития основных двигательных качеств; самостоятельно тестировать свои двигательные

			<p>качества;</p> <p>наблюдать уровень развития своих двигательных качеств</p>
10	<p>Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4ч) Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. (ИОТ 117-2017)</p>	1	<p>Уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой;</p> <p>выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики</p>
11	<p>Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения для профилактики нарушений зрения (ИОТ 117-2017)</p>	1	<p>Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений; осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений , физкультминуток в оздоровительных формах занятий;</p> <p>Называть правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером;</p> <p>определять правильное положение тела при чтении и работе за компьютером;</p> <p>выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения.</p>
12	<p>Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. (ИОТ 117-2017)</p>	1	<p>Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки в составе комплекса упражнений</p>

13	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств (ИОТ 117-2017)	1	<p>для утренней гигиенической гимнастики;</p> <p>Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки во время самостоятельных занятий;</p> <p>Понимать значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»;</p> <p>выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств</p>
14	<p>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч)</p> <p><i>Лёгкая атлетика (23 ч)</i> (ИОТ 121-2017)</p> <p>Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой</p>	1	<p>Знать основные правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой;</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;</p> <p>проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений</p>
15	Беговые упражнения. Основные фазы бега. (ИОТ 121-2017)	1	<p>Знать основные правила выполнения бега; выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений; соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений; осваивать технику бега различными способами;</p>

16	Бег с изменением скорости и направления движения. (ИОТ 121-2017)	1	<p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений; проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений</p> <p>знать основные правила выполнения бега; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега; осваивать технику бега различными способами; выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений; проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений</p>
17	Беговые упражнения. Высокий старт. (ИОТ 121-2017)	1	<p>знать основные правила выполнения бега; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега; осваивать технику бега различными способами; выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;</p>

18	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м. (ИОТ 121-2017)	1	<p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений; проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений</p> <p>знать основные правила выполнения бега; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега; осваивать технику бега различными способами; выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений; проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений</p>
19	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 60м. Подготовка к выполнению норм ГТО. (ИОТ 121-2017)	1	<p>знать основные правила выполнения бега; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега; осваивать технику бега различными способами; выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;</p>

20	Беговые упражнения. Развитие выносливости. Дистанция 1км на время. Подготовка к выполнению норм ГТО. (ИОТ 121-2017)	1	<p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений; проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений</p> <p>знать основные правила выполнения бега; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега; осваивать технику бега различными способами;</p> <p>выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений; проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений</p>
21	Беговые упражнения на короткие дистанции 10-30м. (ИОТ 121-2017)	1	<p>знать основные правила выполнения бега; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега; осваивать технику бега различными способами;</p> <p>бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м; выявлять характерные ошибки в технике</p>

22	Беговые упражнения, Челночный бег на полосе 3x10м. (ИОТ 121-2017)	1	<p>выполнения беговых упражнений</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений; проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений</p> <p>знать основные правила выполнения бега; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега; осваивать технику бега различными способами;</p> <p>бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м; выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений; проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений</p>
23	Прыжковые упражнения. (ИОТ 121-2017)	1	<p>знать основные правила выполнения прыжков;</p>

			<p>правильно выполнять основные движения прыжков; осваивать технику прыжковых упражнений; выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений; проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p>
24	Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Подготовка к выполнению норм ГТО. (ИОТ 121-2017)	1	<p>знать основные правила выполнения прыжков; правильно выполнять основные движения прыжков; осваивать технику прыжковых упражнений; выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений; проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p>
25	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению норм	1	<p>знать основные правила выполнения прыжков;</p>

	ГТО. (ИОТ 121-2017)		<p>правильно выполнять основные движения прыжков; осваивать технику прыжковых упражнений; выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений; проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p>
26	Прыжки в высоту способом «перешагивания» (ИОТ 121-2017)	1	<p>знать основные правила выполнения прыжков; правильно выполнять основные движения прыжков; осваивать технику прыжковых упражнений; выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений; проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p>
27	Прыжки через скакалку. Развитие выносливости,	1	<p>знать основные правила выполнения прыжков;</p>

	координационных способностей. (ИОТ 121-2017)		<p>правильно выполнять основные движения прыжков; осваивать технику прыжковых упражнений; выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений; проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p>
28	Броски большого мяча. (ИОТ 121-2017)	1	<p>Знать основные правила выполнения бросков; осваивают технику бросков большого мяча; соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча; проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого набивного мяча.</p>
29	Броски мяча из разных положений. (ИОТ 121-2017)	1	<p>Знать основные правила выполнения бросков; осваивают технику бросков большого мяча; соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча; проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого набивного мяча.</p>
30	Метание малого мяча разными способами: вверх двумя руками. (ИОТ 121-2017)	1	<p>Описывать технику метания малого мяча; осваивать технику метания ;</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при</p>

			выполнении метания малого мяча; проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.
31	Метание малого мяча разными способами: вперед одной рукой. (ИОТ 121-2017)	1	Описывать технику метания малого мяча; осваивать технику метания ; соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча; проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.
32	Метание малого мяча разными способами: двумя руками от груди. (ИОТ 121-2017)	1	Описывать технику метания малого мяча; осваивать технику метания ; соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча; проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.
33	Метание малого мяча разными способами: двумя руками из-за головы. (ИОТ 121-2017)	1	Описывать технику метания малого мяча; осваивать технику метания ; соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча; проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.
34	Метание малого мяча разными способами: снизу двумя руками. (ИОТ 121-2017)	1	Описывать технику метания малого мяча; осваивать технику метания ; соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча; проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.
35	Метание малого мяча. Фазы метания. (ИОТ 121-2017)	1	Описывать технику метания малого мяча; осваивать технику метания ; соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча; проявлять

36	Метание малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению норм ГТО. (ИОТ 121-2017)	1	<p>качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.</p> <p>Описывать технику метания, бросков и ловли мяча; осваивать технику метания ; соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания, бросков и ловли мяча; проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания, бросков и ловли мяча.</p>
37	<p>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч) Гимнастика с основами акробатики (23 ч)</p> <p>Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. (ИОТ 120-2017) Строевые приемы и упражнения.</p>	1	<p>Описывать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений</p>
38	Строевые приемы и упражнения. Построение в одну шеренгу и в колонну. (ИОТ 120-2017)	1	<p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»;</p> <p>выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»;</p> <p>понимать технику выполнения строевых приемов и упражнений;</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении строевых упражнений</p>
39	Строевые приемы и упражнения. Перестроение из одной шеренги в две. (ИОТ 120-2017)	1	<p>понимать технику выполнения строевых приемов и упражнений;</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при</p>

			<p>выполнении строевых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении строевых упражнений</p>
40	Строевые приемы и упражнения. Выполнение строевых команд. (ИОТ 120-2017)	1	<p>Различать и выполнять строевые команды: команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»;</p> <p>правильно выполнять повороты и стойки; построения в шеренгу, в колонну по одному; понимать технику выполнения строевых приемов и упражнений;</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении строевых упражнений</p>
41	Строевые приемы и упражнения. Передвижения в колонне с изменением скорости. (ИОТ 120-2017)	1	<p>Различать и выполнять строевые команды: команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»;</p> <p>правильно выполнять повороты и стойки; построения в шеренгу, в колонну по одному; понимать технику выполнения строевых приемов и упражнений;</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений;</p>

42	Строевые приемы и упражнения. (ИОТ 120-2017)	1	<p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении строевых упражнений</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»;</p> <p>правильно выполнять повороты и стойки; построения в шеренгу, в колонну по одному, по двое, передвижение в них;</p> <p>понимать технику выполнения строевых приемов и упражнений;</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений;</p>
43	Отжимание в упоре лежа. Подтягивание. Подготовка к выполнению норм ГТО. (ИОТ 120-2017)	1	<p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении строевых упражнений</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>

44	Лазание по гимнастической стенке. (ИОТ 120-2017)	1	<p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
45	Лазание по гимнастической стенке вправо и влево приставными шагами. (ИОТ 120-2017)	1	<p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
46	Лазание по гимнастической стенке по диагонали. (ИОТ	1	Осваивать технику физических упражнений

	120-2017)		<p>прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
47	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз через 1-2 перекладины. (ИОТ 120-2017)	1	<p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
48	Лазание по гимнастической стенке. Развитие силы и	1	<p>Осваивать технику физических упражнений</p>

	<p>координации. (ИОТ 120-2017)</p>		<p>прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности, использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы;</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
49	<p>Лазание по канату. (ИОТ 120-2017)</p>	1	<p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений</p>

50	Ползание по-пластунски. (ИОТ 120-2017)	1	<p>прикладной направленности</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>
51	Акробатические упражнения. Группировка. (ИОТ 120-2017)	1	<p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p>

52	Акробатические упражнения. Кувырок вперед. (ИОТ 120-2017)	1	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости</p>
53	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. (ИОТ	1	<p>Описывать технику разучиваемых акробатических</p>

	120-2017)		<p>упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p>
54	Акробатические упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках.	1	<p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на</p>

55	Акробатические упражнения. Гимнастический мост. (ИОТ 120-2017)	1	<p>развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости ,</p> <p>выполнять основные элементы кувырка вперёд</p>
56	Упражнения с гимнастической палкой. (ИОТ 120-2017)	1	<p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p>

57	Опорный прыжок. (ИОТ 120-2017)	<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости, выполнять основные элементы кувырка вперёд</p> <p>1</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать</p>
----	--------------------------------	--

			<p>величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости</p>
58	Акробатические упражнения. Опорный прыжок. (ИОТ 120-2017)	1	<p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и</p>

59	<p>Акробатические упражнения. Развитие гибкости и координации. Подготовка к выполнению норм ГТО: наклоны вперед. (ИОТ 120-2017)</p>	1	<p>выносливости</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости</p>
60	<p>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (89ч) Лыжная подготовка (19ч) Техника безопасности при лыжной подготовке. Экипировка лыжника. (ИОТ 122-2017)</p>	1	

			<p>понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке;</p> <p>подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой;</p> <p>выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах;</p>
61	Лыжная подготовка. Передвижение по ровной местности. (ИОТ 122-2017)	1	<p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p>
62	Лыжная подготовка. Передвижение по ровной местности с палками и без палок (ИОТ 122-2017)	1	<p>Подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой;</p> <p>понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке;</p> <p>выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах;</p>
63	Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах скользящим шагом. (ИОТ 122-2017)	1	<p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов,</p> <p>Осваивать технику поворотов,</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов,</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p>

64	Лыжная подготовка Передвижения на лыжах скользящим шагом. Прохождение дистанции 1 км. Подготовка к сдаче норм ГТО. (ИОТ 122-2017)	1	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, Осваивать технику поворотов, Проявлять координацию при выполнении поворотов, Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах
65	Лыжная подготовка. Попеременный двушажный ход. (ИОТ 122-2017)	1	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения попеременного двушажного хода Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах
66	Лыжная подготовка. Попеременный двушажный ход. Подготовка к выполнению норм ГТО: бег на лыжах 2 км. (ИОТ 122-2017)	1	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения попеременного двушажного хода; Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов ; Осваивать технику выполнения попеременного двушажного хода ; Проявлять координацию при выполнении поворотов, Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах
67	Лыжная подготовка. Попеременный двушажный ход. (ИОТ 122-2017)	1	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения попеременного двушажного хода;

68	Лыжная подготовка. Спуски с пологих склонов (ИОТ 122-2017)	1	<p>Осваивать технику выполнения попеременного двушажного хода;</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов ;</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов,</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов ;</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p>
69	Лыжная подготовка. Спуски с пологих склонов в основной стойке. (ИОТ 122-2017)	1	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов ;</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения спусков;</p> <p>Осваивать технику спусков;</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p>
70	Лыжная подготовка. Спуски с пологих склонов. Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу. (ИОТ 122-2017)	1	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов ;</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами</p>

71	Лыжная подготовка. Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу. (ИОТ 122-2017)	<p>передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов. Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p> <p>1</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов ; Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов. Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p>
72	Лыжная подготовка. Подъем способом «лесенка» (ИОТ 122-2017)	<p>1</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов ; Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов. Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p>

73	Лыжная подготовка. Спуски. Торможение «плугом». (ИОТ 122-2017)	1	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов ;</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>
74	Лыжная подготовка. Подъем способом «елочка» (ИОТ 122-2017)	1	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов ;</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>
75	Лыжная подготовка. Подъем способом «елочка» (ИОТ 122-2017)	1	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов ;</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами</p>

			<p>передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>
76	Лыжная подготовка. Развитие координации. (ИОТ 122-2017)	1	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов ;</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>
77	Лыжная подготовка. Эстафета. (ИОТ 122-2017)	1	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов ;</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков</p>

78	Лыжная подготовка. Развитие выносливости и координации. (ИОТ 122-2017)	1	<p>и подъёмов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов. Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов ; Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов. Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p>
79	<p>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч) Подвижные и спортивные игры (24ч) Правила техники безопасности при проведении подвижных игр(ИОТ 117-2017)</p>	1	<p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p>

80	Подвижные игры на материале легкой атлетики (ИОТ 121-2017)	1	<p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p>
81	Подвижные игры с включением бега. (ИОТ 121-2017)	1	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p>

			<p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p>
82	Подвижные игры с включением прыжков (ИОТ 121-2017)	1	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>
83	Подвижные игры с включением метаний (ИОТ 121-2017)	1	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие</p>

			<p>содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>
84	Подвижные игры на материале гимнастики с использованием строевых упражнений. (ИОТ 120-2017)	1	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p>

85	Подвижные игры на материале гимнастики. Упражнения на силу и ловкость. (ИОТ 120-2017)	1	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p>
86	Подвижные игры на материале гимнастики. Упражнения на координацию. (ИОТ 120-2017)	1	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники</p>

87	Подвижные игры на материале гимнастики. Упражнения на ловкость (ИОТ 120-2017)	1	<p>безопасности во время подвижных игр Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>
88	Подвижные игры. Упражнения на внимание. Измерение показателей физической подготовленности: прыжок в длину с места. (ИОТ 120-2017)	1	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p>

89	Подвижные игры на материале футбола. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. (ИОТ 125-2017)	<p>игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>1</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>
----	---	---

90	Подвижные игры на материале футбола. Удары по неподвижному мячу внутренней частью подъема стопы. (ИОТ 125-2017)	1	<p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>
91	Подвижные игры на материале футбола. Остановка мяча. Измерение показателей физической подготовленности: бег на 30м с высокого старта. (ИОТ 125-2017)	1	<p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>
92	Подвижные игры на материале футбола. Ведение мяча носком ноги. (ИОТ 125-2017)	1	<p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p>

93	Подвижные игры на материале футбола. Измерение показателей физической подготовленности: бег 1000м. (ИОТ 125-2017)	1	<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>
94	Подвижные игры на материале баскетбола. Ведение мяча (ИОТ 118-2017)	1	<p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из</p>

			<p>спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>
95	<p>Подвижные игры на материале баскетбола. Передвижение без мяча. Измерение показателей физической подготовленности: подтягивания в висе. (ИОТ 118-2017)</p>	1	<p>Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>
96	<p>Подвижные игры на материале баскетбола. Броски мяча в корзину. (ИОТ 118-2017)</p>	1	<p>Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять</p>

			<p>эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>
97	<p>Подвижные игры на материале волейбола. Подбрасывание мяча. (ИОТ 118-2017)</p>	1	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>
98	<p>Подвижные игры на материале волейбола. Подача мяча. Годовая контрольная работа. (ИОТ 119-2017)</p>	1	<p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>

99	Подвижные игры на материале волейбола. Прием и передача мяча. (ИОТ 119-2017)	1	<p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>
100	Подвижные игры на материале волейбола (ИОТ 119-2017)	1	<p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p>

			<p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>
101	Русские народные подвижные игры. <i>(ИОТ 117-2017)</i>	1	<p>Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>
102	Подвижные игры разных народов. <i>(ИОТ 117-2017)</i>	1	<p>Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>

4 класс (102 часа)

№	Тема урока	Количество часов	Характеристика видов деятельности
1	<p><i>Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры (ИОТ 117-2017)</i></p> <p>Раздел 1. Знание о физической культуре (4 ч.) История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны <i>(ИОТ 117-2017)</i></p>	1	<p>Описывать с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны;</p> <p>обосновывать значение традиционных спортивных развлечений на Руси;</p> <p>объяснять связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны;</p> <p>называть самые популярные виды спорта в России</p>
2	<p>Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр <i>(ИОТ 117-2017)</i></p>	1	<p>Анализировать и отвечать на вопросы по тексту о возрождении Олимпийских игр;</p> <p>объяснять различие между летними и зимними Олимпийскими играми;</p> <p>объяснять значение цветов Олимпийских колец;</p> <p>с помощью иллюстраций в тексте учебника называть талисманы Олимпиады 2014 г.;</p> <p>описывать церемонию открытия Олимпийских игр</p>
3	<p>Опорно-двигательная система человека. <i>(ИОТ 117-2017)</i></p> <p>Предупреждение травматизма во время занятий</p>	1	<p>Называть части скелета человека; определять функции частей скелета и мускулатуры человека</p>

	физическими упражнениями (<i>ИОТ 117-2017</i>)		Различать основные виды травм; освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах
4	Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания Способы передвижения человека. (<i>ИОТ 117-2017</i>)	1	Понимать строение дыхательной системы человека; характеризовать процесс дыхания; объяснять функцию дыхательной системы; называть способы тренировки дыхания; понимать связь между курением и заболеваемостью органов дыхания Определять понятия «ходьба», «бег», «прыжки», «лазание», «ползание», «плавание»; выявлять и характеризовать различия между основными способами передвижения человека
5	Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3ч.) Массаж. (<i>ИОТ 117-2017</i>)	1	Определять понятие «массаж»; объяснять роль массажа; демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания)
6	Влияние режима питания на здоровье человека. (<i>ИОТ 117-2017</i>)	1	Формулировать правила здорового питания; обосновывать важность правильного режима

7	<p>Правила личной гигиены. (ИОТ 117-2017)</p>	1	<p>питания для здоровья человека;</p> <p>знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями</p> <p>Объяснять главные функции кожи;</p> <p>обосновывать необходимость поддержания чистоты кожных покровов;</p> <p>называть правила гигиены кожи;</p> <p>выполнять регулярные гигиенические процедуры</p>
8	<p>Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч) Измерение сердечного пульса. Измерение показателей физической подготовленности: бег 60м с высокого старта. (ИОТ 117-2017)</p>	1	<p>Характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»;</p> <p>объяснять функции сердца;</p> <p>измерять частоту сердечных сокращений;</p> <p>наблюдать собственную ЧСС в состоянии покоя</p>
9	<p>Оценка состояния дыхательной системы. Измерение показателей физической подготовленности: бег 1000м (ИОТ 117-2017)</p>	1	<p>Понимать связь между физической тренированностью человека и частотой дыхания в</p>

10	<p>Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4ч) Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Измерение показателей физической подготовленности: подтягивание в висе. <i>(ИОТ 117-2017)</i></p>	1	<p>покое;</p> <p>оценивать состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки</p> <p>Уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой;</p> <p>выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики</p>
11	<p>Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения для профилактики нарушений зрения <i>(ИОТ 117-2017)</i></p>	1	<p>Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений; осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений, физкультминуток в оздоровительных формах занятий;</p> <p>Называть правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером;</p> <p>определять правильное положение тела при чтении</p>

			и работе за компьютером; выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения.
12	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. <i>(ИОТ 117-2017)</i>	1	Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики; Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки во время самостоятельных занятий;
13	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. <i>(ИОТ 117-2017)</i>	1	Понимать значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»; выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств вместе с учителем составлять индивидуальный комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств.
14	Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч) <i>Лёгкая атлетика (23 ч)</i> Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой (ИОТ 121-2017)	1	Знать основные правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой;

15	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции 10-60м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. (ИОТ 121-2017)	1	<p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений; проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений</p> <p>Знать основные правила выполнения бега; выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений; соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений; осваивать технику бега различными способами; взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений; проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений</p>
16	Бег с изменением направления движения. (ИОТ 121-2017)	1	<p>знать основные правила выполнения бега; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега; осваивать технику бега различными способами; выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при</p>

17	Беговые упражнения. Высокий старт. Подготовка к выполнению нормативов ГТО: бег на 1,5 км, 2км. (ИОТ 121-2017)	1	<p>разучивании и выполнении беговых упражнений; проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений</p> <p>знать основные правила выполнения бега; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега; осваивать технику бега различными способами; выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений; проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений</p>
18	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 60м. (ИОТ 121-2017)	1	<p>знать основные правила выполнения бега; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега; осваивать технику бега различными способами; выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при</p>

19	Бег с чередованием максимальной и средней скорости. (ИОТ 121-2017)	1	<p>разучивании и выполнении беговых упражнений; проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений</p> <p>знать основные правила выполнения бега; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега; осваивать технику бега различными способами; выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений; проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений</p>
20	Беговые упражнения. Развитие выносливости. Дистанция 1км на время. (ИОТ 121-2017)	1	<p>знать основные правила выполнения бега; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега; осваивать технику бега различными способами;</p> <p>выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при</p>

			<p>выполнении беговых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;</p> <p>проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений</p>
21	Беговые упражнения. Бег с поворотами вокруг своей оси. (ИОТ 121-2017)	1	<p>знать основные правила выполнения бега;</p> <p>правильно выполнять основные движения ходьбы, бега; осваивать технику бега различными способами;</p> <p>бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м; выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;</p> <p>проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений</p>
22	Беговые упражнения. Бег спиной вперед. (ИОТ 121-2017)	1	<p>знать основные правила выполнения бега;</p> <p>правильно выполнять основные движения ходьбы, бега; осваивать технику бега различными</p>

23	Беговые упражнения, Челночный бег. (ИОТ 121-2017)	1	<p>способами;</p> <p>бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м; выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений; проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений</p> <p>знать основные правила выполнения бега; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега; осваивать технику бега различными способами;</p> <p>бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м; выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений; проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых</p>
----	---	---	--

24	Прыжковые упражнения. Спрыгивание и запрыгивание. (ИОТ 121-2017)	1	<p>упражнений</p> <p>знать основные правила выполнения прыжков; правильно выполнять основные движения прыжков; осваивать технику прыжковых упражнений; выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений; проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p>
25	Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. (ИОТ 121-2017) Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	<p>знать основные правила выполнения прыжков; правильно выполнять основные движения прыжков; осваивать технику прыжковых упражнений; выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений; проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении</p>

26	Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги. (ИОТ 121-2017)	1	<p>прыжковых упражнений</p> <p>знать основные правила выполнения прыжков; правильно выполнять основные движения прыжков; осваивать технику прыжковых упражнений; выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений; проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p>
27	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	<p>знать основные правила выполнения прыжков; правильно выполнять основные движения прыжков; осваивать технику прыжковых упражнений; выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений; проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении</p>

28	Прыжки в высоту способом «перешагивания» . (ИОТ 121-2017)	1	<p>прыжковых упражнений</p> <p>знать основные правила выполнения прыжков; правильно выполнять основные движения прыжков; осваивать технику прыжковых упражнений; выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений; проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p>
29	Прыжковые упражнения. Многоскоки. (ИОТ 121-2017)	1	<p>знать основные правила выполнения прыжков; правильно выполнять основные движения прыжков; осваивать технику прыжковых упражнений; выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений; проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении</p>

30	Прыжки. Развитие выносливости, координационных способностей. (ИОТ 121-2017)	1	<p>прыжковых упражнений</p> <p>знать основные правила выполнения прыжков; правильно выполнять основные движения прыжков; осваивать технику прыжковых упражнений; выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений; проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p>
31	Броски мяча из разных положений. (ИОТ 121-2017)	1	<p>Знать основные правила выполнения бросков; осваивают технику бросков большого мяча; соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча; проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого набивного мяча.</p>
32	Метание малого мяча разными способами. (ИОТ 121-2017)	1	<p>Описывать технику метания малого мяча; осваивать технику метания ;</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча; проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.</p>
33	Метание малого мяча на дальность. Подготовка к	1	<p>Описывать технику метания малого мяча; осваивать</p>

	выполнению норм ГТО. (ИОТ 121-2017)		технику метания ; соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча; проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.
34	Метание малого мяча на дальность с разбега. (ИОТ 121-2017)	1	Описывать технику метания малого мяча; осваивать технику метания ; соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча; проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.
35	Метание малого мяча на точность (ИОТ 121-2017)	1	Описывать технику метания малого мяча; осваивать технику метания ; соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча; проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.
36	Метание малого мяча. Развитие силы и координации (ИОТ 121-2017)	1	Описывать технику метания, бросков и ловли мяча; осваивать технику метания ; соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания, бросков и ловли мяча; проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания, бросков и ловли мяча.
37	Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч) Гимнастика с основами акробатики (23 ч) Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Строевые приемы и упражнения. (ИОТ 120-2017)	1	Описывать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений

38	Строевые приемы и упражнения. Построение в одну шеренгу и в колонну. (ИОТ 120-2017)	1	<p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»;</p> <p>выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»;</p> <p>понимать технику выполнения строевых приемов и упражнений;</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении строевых упражнений</p>
39	Строевые приемы и упражнения. Перестроение из одной шеренги в две. (ИОТ 120-2017)	1	<p>понимать технику выполнения строевых приемов и упражнений;</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении строевых упражнений</p>
40	Строевые приемы и упражнения. Выполнение строевых команд. (ИОТ 120-2017)	1	<p>Различать и выполнять строевые команды: команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»;</p> <p>правильно выполнять повороты и стойки;</p> <p>построения в шеренгу, в колонну по одному;</p> <p>понимать технику выполнения строевых приемов и упражнений;</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при</p>

			<p>выполнении строевых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении строевых упражнений</p>
41	Строевые приемы и упражнения. Передвижения в колонне с изменением скорости. (ИОТ 120-2017)	1	<p>Различать и выполнять строевые команды: команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»;</p> <p>правильно выполнять повороты и стойки; построения в шеренгу, в колонну по одному; понимать технику выполнения строевых приемов и упражнений;</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении строевых упражнений</p>
42	Строевые приемы и упражнения в усложненных условиях (с закрытыми глазами) (ИОТ 120-2017)	1	<p>Различать и выполнять строевые команды: команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»;</p> <p>правильно выполнять повороты и стойки; построения в шеренгу, в колонну по одному, по двое, передвижение в них;</p> <p>понимать технику выполнения строевых приемов и упражнений;</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при</p>

			<p>выполнении строевых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении строевых упражнений</p>
43	Строевые приемы и упражнения в усложненных условиях (после выполнения физических нагрузок) (ИОТ 120-2017)	1	<p>Различать и выполнять строевые команды: команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»;</p> <p>правильно выполнять повороты и стойки; построения в шеренгу, в колонну по одному, по двое, передвижение в них;</p> <p>понимать технику выполнения строевых приемов и упражнений;</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений;</p> <p>взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении строевых упражнений</p>
44	Отжимание в упоре лежа. Подтягивание. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. (ИОТ 120-2017)	1	<p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при</p>

45	Лазание по гимнастической стенке. Подготовка к выполнению нормативов ГТО: наклоны вперед. (ИОТ 120-2017)	1	<p>выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
46	Лазание по гимнастической стенке разными способами. (ИОТ 120-2017)	1	<p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений</p>

47	Преодоление полосы препятствий. Развитие силы и координации (ИОТ 120-2017)	1	<p>прикладной направленности</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
48	Лазание по канату. (ИОТ 120-2017)	1	<p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений</p>

49	Опорный прыжок. (ИОТ 120-2017)	1	<p>прикладной направленности</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности, использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы;</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
50	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. (ИОТ 120-2017)	1	<p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p>

51	Акробатические упражнения. Группировка. (ИОТ 120-2017)	1	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости</p>
52	Акробатические упражнения. Кувырок вперед. (ИОТ 120-2017)	1	<p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по</p>

			<p>взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости</p>
53	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. (ИОТ 120-2017)	1	<p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при</p>

54	Акробатические упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках. (ИОТ 120-2017)	1	<p>выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости</p>
55	Акробатические упражнения. Гимнастический мост. (ИОТ 120-2017)	1	<p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать</p>

56	Акробатические комбинации. (ИОТ 120-2017)	1	<p>величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости ,</p> <p>выполнять основные элементы кувырка вперёд</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при</p>
----	---	---	---

			<p>выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости, выполнять основные элементы кувырка вперед</p>
57	Акробатические комбинации. Развитие гибкости и координации (ИОТ 120-2017)	1	<p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости</p>
58	Упражнения с гимнастической палкой. (ИОТ 120-2017)	1	<p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p>

			<p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости</p>
59	Акробатические упражнения. Развитие гибкости и координации (ИОТ 120-2017)	1	<p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении</p>

60	<p>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (89ч)</p> <p>Лыжная подготовка (19ч)</p> <p>Техника безопасности при лыжной подготовке. Экипировка лыжника. (ИОТ 122-2017)</p>	1	<p>акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости</p> <p>понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке;</p> <p>подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой;</p> <p>выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах;</p>
61	<p>Лыжная подготовка. Передвижение по ровной местности. (ИОТ 122-2017)</p>	1	<p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>

62	Лыжная подготовка. Передвижение по ровной местности с палками и без палок (ИОТ 122-2017)	1	<p>Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p> <p>Подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой;</p> <p>понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке;</p> <p>выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах;</p>
63	Лыжная подготовка. Попеременный двушажный ход. (ИОТ 122-2017)	1	<p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов,</p> <p>Осваивать технику поворотов,</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов,</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p>
64	Лыжная подготовка. Попеременный двушажный ход. . Подготовка к выполнению норм ГТО: бег на лыжах 3 км. (ИОТ 122-2017)	1	<p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов,</p> <p>Осваивать технику поворотов,</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов,</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p>
65	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход. Подготовка к выполнению норм ГТО: бег на лыжах 2 км. (ИОТ 122-2017)	1	<p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения попеременного</p>

			<p>двушажного хода</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p>
66	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход. (ИОТ 122-2017)	1	<p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения попеременного двушажного хода;</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов ;</p> <p>Осваивать технику выполнения попеременного двушажного хода ;</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов,</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p>
67	Лыжная подготовка. Прохождение разными способами дистанции 1 км. Измерение показателей физической подготовленности. (ИОТ 122-2017)	1	<p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения попеременного двушажного хода;</p> <p>Осваивать технику выполнения попеременного двушажного хода;</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов ;</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов,</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p>
68	Лыжная подготовка. Спуски с пологих склонов в основной стойке. (ИОТ 122-2017)	1	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов ;</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами</p>

			<p>передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p>
69	Лыжная подготовка. Спуски с пологих склонов в низкой стойке. (ИОТ 122-2017)	1	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов ;</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения спусков;</p> <p>Осваивать технику спусков;</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p>
70	Лыжная подготовка. Спуски с пологих склонов. Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу. (ИОТ 122-2017)	1	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов ;</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p>
71	Лыжная подготовка. Поворот на спуске переступанием на внутреннюю лыжу. (ИОТ 122-2017)	1	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов ;</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами</p>

72	Лыжная подготовка. Поворот при спуске с переступанием на внутреннюю лыжу. (ИОТ 122-2017)	<p>передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов. Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p> <p>1</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов ; Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов. Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p>
73	Лыжная подготовка. Спуски. Торможение «плугом». (ИОТ 122-2017)	<p>1</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов ; Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов. Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p>

74	Лыжная подготовка. Подъем способом «елочка» (ИОТ 122-2017)	1	<p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов ;</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>
75	Лыжная подготовка. Подъем способом «полуелочка». (ИОТ 122-2017)	1	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов ;</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>
76	Лыжная подготовка. Развитие координации. (ИОТ 122-2017)	1	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов ;</p>

77	Лыжная подготовка. Эстафета. (ИОТ 122-2017)	1	<p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов</p>
78	Лыжная подготовка. Развитие выносливости и координации. (ИОТ 122-2017)	1	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов ;</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов</p>

79	<p>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч)</p> <p>Подвижные и спортивные игры (24ч)</p> <p>Правила техники безопасности при проведении подвижных игр (ИОТ 117-2017)</p>	<p>лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>1 Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>
80	<p>Подвижные игры на материале легкой атлетики (ИОТ 121-2017)</p>	<p>1 Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p>

81	Подвижные игры с включением бега. (ИОТ 121-2017)	1	<p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p>
82	Подвижные игры с включением прыжков (ИОТ 121-2017)	1	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при</p>

			<p>выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>
83	Подвижные игры с включением метаний (ИОТ 121-2017)	1	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения</p>

			условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности
84	Подвижные игры на материале гимнастики. Упражнения на ловкость и координацию. (ИОТ 120-2017)	1	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр
85	Подвижные игры. Упражнения на внимание (ИОТ 120-2017)	1	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой

			<p>деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p>
86	Подвижные игры на материале футбола. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. (ИОТ 125-2017)	1	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>
87	Подвижные игры на материале футбола. Удары по неподвижному мячу внутренней частью подъема стопы(ИОТ 125-2017)	1	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p>

88	Подвижные игры на материале футбола. Остановка мяча. (ИОТ 125-2017)	1	<p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники</p>
----	---	---	--

89	Подвижные игры на материале футбола. Ведение мяча носком ноги. (ИОТ 125-2017)	1	<p>безопасности во время подвижных игр Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>
90	Подвижные игры на материале футбола. Измерение показателей физической подготовленности: бег 1000м (ИОТ 125-2017)	1	<p>Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p>

91	Подвижные игры на материале баскетбола. Измерение показателей физической подготовленности: бег 60м с высокого старта. (ИОТ 118-2017)	1	<p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>
92	Подвижные игры на материале баскетбола. Передача мяча одной и двумя руками от груди. (ИОТ 118-2017)	1	<p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>
93	Подвижные игры на материале баскетбола. Бросок мяча двумя руками из-за головы, прием двумя руками. (ИОТ	1	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p>

94	<p>118-2017)</p> <p>Подвижные игры на материале баскетбола. Бросок мяча одной рукой от груди, прием двумя руками. (ИОТ 118-2017)</p>	1	<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>
95	<p>Подвижные игры на материале баскетбола. Бросок мяча одной рукой от груди, двумя руками из-за головы, прием двумя руками. (ИОТ 118-2017)</p>	1	<p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из</p>

			<p>спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>
96	Подвижные игры на материале баскетбола. Измерение показателей физической подготовленности: подтягивание в висе. (ИОТ 118-2017)	1	<p>Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>
97	Подвижные игры на материале волейбола. Нижняя прямая и верхняя прямая подачи. (ИОТ 119-2017)	1	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять</p>

98	Подвижные игры на материале волейбола. Прием и передача мяча двумя руками сверху. (ИОТ 119-2017)	<p>эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>1 Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p>
99	Подвижные игры на материале волейбола. Прием и передача мяча двумя руками снизу. (ИОТ 119-2017)	<p>1 Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения</p>

			условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности
100	Подвижные игры на материале волейбола. Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность. (ИОТ 119-2017)	1	<p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>
101	Подвижные игры на материале волейбола. Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность отскока после броска одной рукой о стену. (ИОТ 119-2017)	1	<p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>
102	Народные подвижные игры. Годовая контрольная работа	1	Моделировать технические действия в игровой

(ИОТ 119-2017)	<p>деятельности Взаимодействовать в парах и группах Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>
----------------	--

7. Описание материально-технического обеспечения деятельности.

Подробнее о системе условий обучения детей с легкой умственной отсталостью смотреть в соответствующем разделе адаптированной основной образовательной программы.

