

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска
«Средняя общеобразовательная школа № 151»

ПРИНЯТО
решением методического объединения
учителей НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ
протокол от 30.08.20 № 1

СОГЛАСОВАНО
Зам. дир. по УВР

А.В.Андреева
А.В.Андреева

ПРИНЯТО
решением методического объединения
учителей НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ
протокол от 31.08.21 № 1

СОГЛАСОВАНО
Зам. дир. по УВР

А.В.Андреева
А.В.Андреева

ПРИНЯТО
решением методического объединения
учителей НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ
протокол от 31.08.23 № 1

СОГЛАСОВАНО
Зам. дир. по УВР

А.В.Андреева
А.В.Андреева

ПРИНЯТО
решением методического объединения
учителей _____
протокол от _____ № _____

СОГЛАСОВАНО
Зам. дир. по УВР

А.В.Андреева
А.В.Андреева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»

для обучающихся начального общего образования (1-4 классы)

срок реализации 4 года

Составители:

Козлова Ю.Б.

Штенгауэр В.В.

учитель начальных классов

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена с учетом примерной авторской программы В.И. Лях «Физическая культура». Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы. Просвещение, 2012

Физическая культура —обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, походы)—достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

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

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач*:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Предмет «Физическая культура» в соответствии с ФГОС входит в предметную область «Физическая культура». Программа реализуется в течение 4 лет.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 2 часа в неделю (всего 270ч): в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю, 33 учебные недели), во втором классе – 68 часа (2 часа в неделю, 34 учебные недели), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю, 34 учебные недели), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю, 34 учебные недели).

В данную программу внесены изменения в 3-4 классах в содержание, предметные результаты и тематическое планирование согласно ФОП.

2. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования определяет личностные, метапредметные и предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования. Эти результаты достигаются в процессе освоения всех предметных программ, а также программы воспитания и социализации, программы развития универсальных учебных действий.

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

- различать способ и результат действия;

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;

- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- строить сообщения в устной и письменной форме;

- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

- осуществлять синтез как составление целого из частей;

- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

- устанавливать причинноследственные связи в изучаемом круге явлений;

- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;

- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

- устанавливать аналогии;

- владеть рядом общих приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;

- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

- задавать вопросы;

- контролировать действия партнера;

- использовать речь для регуляции своего действия;

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;

- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;

- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования *предметными* результатами изучения предмета «Физическая культура» являются:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате обучения выпускники начальной школы начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики. Они начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге. Они узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Выпускники освоят простейшие навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, подвижных игр в помещении и на открытом воздухе. Они научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование, освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий. Они научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений.

Выпускники научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения.

Они приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами.

Выпускники будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств. Они освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол. В процессе игровой и соревновательной деятельности они будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

1. Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

2. В снежных регионах Российской Федерации.

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации,

гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Предметные результаты

3 класс

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 класс

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

3. Содержание учебного предмета

1 класс (66 часов)

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.

Общие представления об осанке, её влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Способы физкультурной деятельности

Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способам обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильной осанки и формы стопы.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью

Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости.

Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику нарушения зрения.

Упражнения дыхательной гимнастики.

Специальные упражнения адаптивной физической культуры (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития).

Физическая подготовка с общеобразовательной направленностью

Жизненно важные двигательные навыки и умения

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения. Лазание по гимнастическому канату (произвольным способом). Преодоление полосы препятствий.

Акробатические упражнения с элементами гимнастики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с

помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастика с основами акробатики

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

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

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

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

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

Лыжные гонки

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

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Лыжная подготовка может быть заменена кроссовой подготовкой в связи с погодными условиями

2 класс (68 часов)

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физической деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики. Гимнастика

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. *Спуски* в основной стойке. *Подъем* «лесенкой». *Торможение* «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Лыжная подготовка может быть заменена кроссовой подготовкой в связи с погодными условиями

3 класс (68 часов)

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 класс (68 часов)

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Основные делы и темы	Количество часов (уроков)			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре	В процессе уроков			
II Физическое совершенствование				
Гимнастика с элементами акробатики	20	22	11	11
Лёгкая атлетика	8	12	10	10
Лыжная подготовка	10	10	17	13
Подвижные игры	12	13	11	18
Спортивные игры	16	11	9	16
Вариативная часть	Часы вариативной части используются на расширение материала каждой части			
Итого:	66	68	68	68

На занятиях физической культуры в первом классе для достижения поставленной цели используются различные формы проведения уроков: урок-путешествие, урок-соревнование, урок-праздник, урок-викторина, урок-сказка, эстафеты, спортивный марафон, спортивный калейдоскоп, игровая лаборатория, историческое путешествие. Методы проведения занятий разнообразны: метод показа, метод сравнения, метод анализа.

Формы организации учебного процесса: индивидуальные, групповые, фронтальные, практикумы.

Формы контроля опорной системы знаний: наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов.

Условия реализации: наличие спортивного зала, оборудованного спортивным инвентарём, гимнастическими снарядами и гимнастическим оборудованием для проведения занятий в условиях непогоды, низкой температуры воздуха, наличие ямы для прыжков с разбега, футбольных ворот, ровной открытой местности для занятий бегом.

4. Тематическое планирование

Тематическое планирование для 1 класса

№		Раздел, тема	Количество часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы питания
	I	Лёгкая атлетика	8 ч	
1	I.1	Техника безопасности на уроке. Организационно-методические задания. Объяснение понятия "физическая культура". Обучение действиями "основная стойка". "Форма предметов" - игровой комплекс.	1ч	- побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы физической дисциплины и организации;
2	I.2	Обучение построению в ширенгу. Техника челночного бега. подвижная игра "Займи свое место".	1ч	- организовать групповые формы учебной деятельности;
3	I.3	Тестирование челночного бега 3х10м. Совершенствование беговых упражнений. Разучивание игры "Ловишка".	1ч	- формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;
4	I.4	Возникновение физической культуры и спорта. Контроль двигательных качеств. Разучивание игры "Салки с домом".	1ч	- создавать доверительный психологический климат в классе во время урока;
5	I.5	Тестирование метания мяча на дальность. Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Контроль пульса. Подвижная игра «Горелки»	1ч	- учитывать культурные особенности личности обучающихся, возрастных и индивидуальных особенностей;
6	I.6	Обучение прыжкам вверх и в длину. Олимпийские игры. подвижная игра "У ребят порядок строгий".	1ч	- устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному приятию учащимися требований и задач учителя;
7	I.7	Что такое физическая культура? Ознакомление с историей возникновения физической культуры в Древнем мире.	1ч	- организовывать групповые формы учебной деятельности;
8	I.8	Темп и ритм. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете "За мячом противника".	1ч	- воспитывать у обучающихся

				ство уважения к жизни других дей и жизни вообще; -общаться с обучающимися (в логе), признавать их тоинства, понимать и принимать -реализовывать на уроках тивирующий потенциал юмора, рять напряженную обстановку ассе;
	II	Гимнастика	20 ч	
9	II.1	Подвижная игра "Мышеловка". Обучение прыжку в длину с места.	1ч	- побуждать обучающихся
10	II.2	Личная гигиена человека. Объяснение значения режима дня для ровья человека. Тестирование метания малого мяча на точность.	1ч	людовать на уроке принципы бной дисциплины и организации;
11	II.3	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с. полнение упражнений для профилактики нарушения осанки. двигательная игра "К своим флажкам".	1ч	- организовать групповые рмы учебной деятельности;
12	II.4	Тестирование прыжка в длину с места. Обучение упражнению "вис гимнастической стенке на время". Разучивание игры "Совушка".	1ч	- формировать у обучающихся ьтуру здорового и безопасного аза жизни;
13	II.5	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. учивание подвижной игры "передача мяча в тоннели"	1ч	- создавать доверительный хологический климат в классе во мя урока;
14	II.6	Обучение перестроению в две шеренги. Контроль двигательных еств. Разучивание игры "Займи свое место".	1ч	-учитывать культурные личия обучающихся, овозрастных и индивидуальных бенностей;
15	II.7	Ловля и броски мяча в парах. Контроль двигательных качеств: лон вперед из положения стоя. Объяснение правил игры на внимание асс, смирно!"	1ч	- устанавливать ерительные отношения между телем и обучающимися, собствующих позитивному
16	II.8	Индивидуальная работа с мячом. Контроль двигательных качеств: тягивание из виса лежа. Разучивание подвижной игры."Правильный мер"	1ч	
17	II.9	Обучение технике выполнения виса на перекладине и на гимнастической стене. Разучивание подвижной игры "Ночная охота".	1ч	

18	П.10	Совершенствование упражнений акробатики: наклоны вперед, сидя полу. Глаза закрывай - упражнение начинай.	1ч	приятно учащимся требований и роль учителя; - организовать групповые формы учебной деятельности; -воспитывать у обучающихся чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще; -общаться с обучающимися (в группе), признавать их достоинства, понимать и принимать их недостатки; -реализовывать на уроках гуманизирующий потенциал юмора, разряжать напряженную обстановку на уроке;
19	П.11	Перекаты. Совершенствование строевых упражнений. Разучивание упражнения "Непослушные стрелки часов".	1ч	
20	П.12	Разновидности перекатов. Развитие координационных способностей: упражнения в равновесии. Разучивание игры "Змейка"	1ч	
21	П.13	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья. Знакомство со способами закаливания.	1ч	
22	П.14	Кувырок вперед. Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание упражнения "Солнышко".	1ч	
23	П.15	Стойка на лопатках, "мост". Разучивание новых эстафет с обручем и скакалкой.	1ч	
24	П.16	Лазанье по гимнастической стенке. Обучение размыканию и смыканию приставным шагом в шеренге. Разучивание игры "Ноги на полу".	1ч	
25	П.17	Круговая тренировка. Развитие выносливости в круговой тренировке. Разучивание подвижной игры "День и ночь"	1ч	
26	П.18	Прыжки на скакалке. Обучение упражнениям для развития равновесия и координации.	1ч	
27	П.19	Обучение упражнениям, направленным на формирование красивой осанки. Вис углом и вис согнувшись на гимнастических скамейках. Разучивание подвижной игры "Волк во рву".	1ч	
28	П.20	Обруч - учимся им управлять. Объяснение и разучивание игровых упражнений эстафет "Веселые старты".	1ч	
	III	Лыжная подготовка	10 ч	

29	III.1	Обучение правилам безопасности в лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок.	1ч	<ul style="list-style-type: none"> - побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и организации; - организовать групповые формы учебной деятельности; - формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; - создавать доверительный психологический климат в классе во время урока; - учитывать культурные особенности обучающихся,
30	III.2	Обучение правилам подготовки спортивного инвентаря для занятий лыжами. Скользящий шаг на лыжах без палок.	1ч	<ul style="list-style-type: none"> - устанавливать доверительные отношения между учащимися и обучающимися, - способствовать позитивному восприятию учащимися требований и рекомендаций учителя;
31	III.3	Объяснение значения занятий лыжным спортом для укрепления здоровья. Перевороты переступанием на лыжах без палок.	1ч	<ul style="list-style-type: none"> - организовать групповые формы учебной деятельности; - воспитывать у обучающихся чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще;
32	III.4	Ступающий шаг на лыжах с палками. Развитие выносливости в движении на лыжах без палок.	1ч	<ul style="list-style-type: none"> - общаться с обучающимися (в диалоге), признавать их достоинства, понимать и принимать их интересы;
33	III.5	Скользящий шаг на лыжах с палками. Объяснение правил пользования лыжными палками и техники работы рук.	1ч	<ul style="list-style-type: none"> - реализовать на уроках развивающий потенциал юмора, разрядить напряженную обстановку
34	III.6	Выполнение комплекса дыхательной гимнастики при катании на лыжах. Поворот переступанием на лыжах с палками.	1ч	
35	III.7	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок, и с палками.	1ч	
36	III.8	Скользящий шаг на лыжах "змейкой" и ступающим шагом.	1ч	
37	III.9	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Развитие выносливости.	1ч	
38	III.1	Выполнение комплекса упражнений на развитие координации и равновесия. Контрольный урок по лыжной подготовке.	1ч	

				пассе;
	IV	Лёгкая атлетика с элементами акробатики	28ч	
39	IV.1	Лазанье по канату. Разучивание подвижной игры "Белка в лесу".	1ч	- побуждать обучающихся
40	IV.2	Обучение упражнения с мячом у стены. Подвижная игра. "Белочка щитница".	1ч	слушать на уроке принципы
41	IV.3	Прохождение полосы препятствий. Разучивание игры "Охотники и и".	1ч	бной дисциплины и
42	IV.4	Прохождение усложненной полосы препятствий.	1ч	организации;
43	IV.5	Техника прыжка в высоту с разбега. Разучивание игры «Мяч еду»	1ч	- организовать групповые
44	IV.6	Прыжки в высоту.	1ч	формы учебной деятельности;
45	IV.7	Выполнение комплекса упражнений для профилактики нарушения	1ч	- формировать у обучающихся
46	IV.8	Ведение мяча. Обучение броскам мяча в кольцо способом "снизу".	1ч	культуру здорового и безопасного
47	IV.9	Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.	1ч	стажу жизни;
48	IV.1	Обучение броскам набивного мяча из-за головы, от груди.	1ч	- создавать доверительный
49	IV.1	Выполнение комплекса упражнений для профилактики	1ч	психологический климат в классе во
50	IV.1	Броски мяча через волейбольную сетку. Разучивание игры	1ч	ремя урока;
51	IV.1	Точность бросков мяча через волейбольную сетку.	1ч	- учитывать культурные

52	IV.1	Подвижная игра "Вышибалы через сетку". Контроль за витием двигательных качеств.	1ч	тоинства, понимать и принимать -реализовывать на уроках тивизирующий потенциал юмора, рряжать напряженную обстановку пассе;
53	IV.1	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1ч	
54	IV.1	Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Бросок набивного мяча снизу.	1ч	
55	IV.1	Развития равновесия посредством акробатических упражнений. Подвижная игра "Точно в цель".	1ч	
56	IV.1	Тестирование виса на время.	1ч	
57	IV.1	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Разучивание игры "Устойчивое место".	1ч	
58	IV.2	Тестирование прыжка в длину с места.	1ч	
59	IV.2	Тестирование подтягивания на низкой перекладине.	1ч	
60	IV.2	Техника метания на точность. Разучивание упражнений полосы препятствий.	1ч	
61	IV.2	Тестирование метания малого мяча на точность.. Выполнение комплекса упражнений для профилактики плоскостопия	1ч	
62	IV.2	Беговые упражнения. Разучивание подвижной игры "Колдунчики".	1ч	
63	IV.2	Тестирование бега на 30 м. с высокого старта.	1ч	
64	IV.2	Тестирование челночного бега 3x10 м. Подвижная игра "Вороны и голубы".	1ч	

65	IV.2	Тестирование метания малого мяча на дальность.	1ч
66	IV.2	Веселые старты	1ч

Тематическое планирование для 2 класса

№		Темы	Количество часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
	I	Лёгкая атлетика	12 ч	
1	I	Инструктаж по ТБ. Правила поведения в спортивном зале. Построение и ходьба в колонне по одному.	1ч	- побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; - организовать групповые формы учебной деятельности;
2	I	Совершенствование строевых упражнений. Обучение положению высокого старта.	1ч	- формировать у обучающихся культуру ровного и безопасного образа жизни; - создавать доверительный психологический климат в классе во время урока;
3	I	Строевые упражнения. Обучение прыжкам в длину. Учёт по бегу на 30 м. Подвижная игра «Салки - ручалки».	1ч	- учитывать культурные различия обучающихся, возрастных и индивидуальных особенностей;
4	I	Контрольный учёт в прыжках в длину с места. Бег 30м с произвольного старта.	1ч	- устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих активному восприятию учащимися требований и задач учителя;
5	I	Контроль двигательных качеств (силовая выносливость мышц живота). Совершенствование техники прыжка в длину с места с учётом результатов.	1ч	- организовать групповые формы учебной деятельности;
6	I	Челночный бег с кубиками. Контроль за двигательными качествами (скорость, выносливость). Игра «Гонка мячей».	1ч	- воспитывать у обучающихся чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще; -общаться с обучающимися (в диалоге), признавать их достоинства, понимать и принимать их;
7	I	Обучение ловле мяча. Упражнения с мячом.	1ч	-реализовывать на уроках мотивирующий

8	I	Учёт техники бега с высоким подниманием бедра. Совершенствование техники челночного бега.	1ч	енциал юмора, разряжать напряжённую обстановку в классе;
9	I	Обучение броскам и ловле мяча. Учёт по наклонуловища сидя на полу.	1ч	
10	I	Бег на 1000м без учёта времени. Личная гигиена человека.Объяснение значения режима дня для здоровья человека.	1ч	
11	I	Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения. Подвижные игры.	1ч	
12	I	Обучение беговым упражнениям. Повороты направо и налево переступанием. Подвижная игра с юмором.	1ч	
	I	Гимнастика с элементами акробатики	22 ч	
13	I	Метание набивного мяча из положения сидя из-за головы. Разучивание игр.	1ч	<ul style="list-style-type: none"> - побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; - организовать групповые формы учебной деятельности; - формировать у обучающихся культуру ровного и безопасного образа жизни; - создавать доверительный психологический климат в классе во время урока; - учитывать культурные различия обучающихся, возрастных и индивидуальных особенностей; - устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и заданий учителя; - организовать групповые формы учебной деятельности; - воспитывать у обучающихся чувство уважения к себе и к другим людям и жизни вообще;
14	I	Совершенствование техники метания набивного мяча из положения сидя из-за головы. Подвижные игры.	1ч	
15	I	Обучение броскам и ловле большого резинового мяча на месте. Преодоление полосы из пяти препятствий.	1ч	
16	I	Обучение ходьбе в ритме. Преодоление полосы из пяти препятствий.	1ч	
17	I	Совершенствование разновидности ходьбы. Броски набивного мяча на месте. Игры с мячом.	1ч	
18	I	Обучение подтягиванию на перекладине. Совершенствование передачи мяча в шеренге, в колонне.	1ч	
19	I	Обучение передаче и ловле мячей с расстояния 3-4м. Игра «Гонка мячей».	1ч	

				-общаться с обучающимися (в диалоге), изнавать их достоинства, понимать и принимать их;
20	I	Обучение лазанию по наклонной скамейке: в упоре локтями, в упоре на коленях и лёжа на животе. Игра - эстафета. Инструкция по ТБ.	1ч	-реализовывать на уроках мотивирующий потенциал юмора, разряжать напряжённую обстановку в классе;
21	I	Беседа о двигательном режиме и о режиме дня. Строевые упражнения. Обучение лазанию по гимнастической стенке.	1ч	
22	I	Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Обучение перемещению и прыжкам с продвижением. Подвижные игры.	1ч	
23	I	Обучение лазанию по канату. Игра - эстафета с лазанием и подлезанием. Инструкция по ТБ.	1ч	
24	I	Обучение перемещению и прыжкам с продвижением. Игра - эстафета с мячами.	1ч	
25	I	Обучение равновесию в ходьбе по бревну с перешагиванием набивных мячей. Кувырок вперёд в группировке.	1ч	
26	I	Обучение стойке на лопатках согнув ноги. Игра - эстафета.	1ч	
27	I	Перестроение из одной шеренги в две. Кувырки в группировку. Подвижные игры.	1ч	
28	I	Разучивание комплекса упражнений. Проверка техники выполнения кувырка вперёд. Эстафета.	1ч	
29	I	Обучение перекату вперёд из стойки на лопатках согнув ноги. Игра - эстафета с набивными мячами.	1ч	
30	I	Совершенствование техники строевых упражнений. Игра с включением акробатических упражнений. Инструкция по ТБ.	1ч	

31	I	Шестиминутный бег. Лазание по канату. Игра - эстафета с прыжками через невысокие препятствия.	1ч	
32	I	Знакомство с упражнениями на осанку. Учёт по прыжкам в длину с места. Игра -эстафета с преодолением препятствий прыжком.	1ч	
33	I	Упражнения на осанку. Учёт по челночному бегу. Игра с преодолением препятствий. Инструкция по ТБ.	1ч	
34	I	Разучивание комплекса УГГ. Лазание по канату произвольным способом. Игра - эстафета с различными предметами и препятствиями. Инструкция по ТБ.	1ч	
	I	Баскетбол	9ч	- побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; - организовать групповые формы учебной деятельности;
35	I	Обучение ведению мяча. Игры для двора.	1ч	- формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;
36	I	Обучение передачам и ловле баскетбольного мяча. Спортивная эстафета с мячами.	1ч	- создавать доверительный психологический климат в классе во время урока;
37	I	Упражнение с мячом. Совершенствование техники ведения мяча. Подвижные игры.	1ч	-учитывать культурные различия обучающихся, возрастных и индивидуальных особенностей;
38	I	Разучивание комплекса упражнений с мячами стоя идя на полу. Ведение баскетбольного мяча в шаге.	1ч	- устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих активному восприятию учащимися требований и заданий учителя;
39	I	Передача мяча над головой (работа в паре). Обучение ловле и передаче мяча.	1ч	- организовать групповые формы учебной деятельности;
40	I	Упражнения с баскетбольными мячами: броски и ловля мяча, ведение и передача мяча. Эстафета с ведением мяча.	1ч	-воспитывать у обучающихся чувство уважения к личности других людей и жизни вообще;
41	I	Упражнения с мячами в парах. Ведение мяча с изменением направления. Эстафета.	1ч	-общаться с обучающимися (в диалоге), признавать их достоинства, понимать и принимать их; -реализовывать на уроках мотивирующий потенциал юмора, разряжать напряженную обстановку в

42	I	Разучивание комплекса упражнений в движении. Шафета с ведением и передачей мяча. Подвижные игры.	1ч	все;
43	I	Итоговое занятие с баскетбольными мячами. Игра - шафета.	1ч	
	I	Лёгкая атлетика с элементами акробатики	7 ч	<ul style="list-style-type: none"> - побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; - организовать групповые формы учебной деятельности; - формировать у обучающихся культуру ровного и безопасного образа жизни; - создавать доверительный психологический климат в классе во время урока; - учитывать культурные различия обучающихся, возрастных и индивидуальных особенностей; - устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих активному восприятию учащимися требований и заданий учителя; - организовать групповые формы учебной деятельности; - воспитывать у обучающихся чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще; - общаться с обучающимися (в диалоге), признавать их достоинства, понимать и принимать их; - реализовывать на уроках мотивирующий потенциал юмора, разряжать напряжённую обстановку в классе;
44	I	Разучивание комплекса упражнений со скакалкой. Совершенствование умений в прыжках через скакалку.	1ч	
45	I	Обучение метанию в цель с места. Подвижные игры.	1ч	
46	I	Обучение разбегу в прыжках в высоту с трёх стартов. Игра с метанием малых мячей в цель. Игра.	1ч	
47	I	Прыжки через скакалку на двух ногах. Кувырки в паре. Подвижные игры.	1ч	
48	I	Упражнения типа зарядки. Сгибание и разгибание в упоре лёжа. Игра с метанием малых мячей по направлению к большому мячу.	1ч	
49	I	Обучение стойке на лопатках с согнутыми ногами. Развитие двигательных качеств: ловкость, силу.	1ч	
50	I	Упражнения в парах с мячами. Обучение метанию в цель. Развитие выносливости. Развитие гибкости. Развитие координации движений. Развитие ловкости. Развитие силы.	1ч	
	V	Лёгкая атлетика	9 ч	
51	V	Бег в сочетании с ходьбой до 3 мин. Учёт по времени бегу. Обучение многоскокам (8 прыжков с места на ногу).	1ч	

52	V	Общеразвивающие упражнения в движении по кругу. Кувырок вперёд, прыжки через скакалку, лазание.	1ч	- формировать у обучающихся культуру ровного и безопасного образа жизни; - создавать доверительный психологический климат в классе во время урока;
53	V	Развитие выносливости в медленном беге до 1 минуты в сочетании с ходьбой. Кувырки вперёд, лазание. Движные игры.	1ч	- учитывать культурные различия обучающихся, возрастных и индивидуальных особенностей;
54	V	Совершенствование техники метания мяча в парах с места. Тестирование по прыжкам в длину с места.	1ч	- устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих активному восприятию учащимися требований и задач учителя;
55	V	Круговая тренировка: кувырок вперёд, прыжки через скакалку, стойка на лопатках, сгибание и разгибание рук в упоре.	1ч	- организовать групповые формы учебной деятельности;
56	V	Разучивание комплекса утренней гимнастики. Тестирование по подтягиванию. Игры.	1ч	- воспитывать у обучающихся чувство уважения к личности других людей и жизни вообще;
57	V	Броски и ловля теннисного мяча с ударом об пол. Тестирование по бегу на 30м.	1ч	- общаться с обучающимися (в диалоге), признавать их достоинства, понимать и принимать их;
58	V	Броски и ловля теннисного мяча. Развитие выносливости в медленном беге. Обучение игре «метательная лапта».	1ч	- реализовывать на уроках мотивирующий потенциал юмора, разряжать напряжённую обстановку в классе;
59	V	Контроль за развитием двигательных качеств: выносливость, выносливость.(бег 30м, бег 60м). Эстафета с прыжками.	1ч	
	V	Гимнастика с элементами акробатики	9 ч	- побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
60	V	Развитие выносливости в медленном беге. Совершенствование бросков и ловли мяча в игре.	1ч	- организовать групповые формы учебной деятельности;
61	V	Обучение метанию малого мяча с места на выносливость (в парах). Эстафета с мячами.	1ч	- формировать у обучающихся культуру ровного и безопасного образа жизни;
62	V	Проведение комплекса утренней гимнастики. Учёт при выполнении наклонов вперёд, сидя на полу.	1ч	- создавать доверительный психологический климат в классе во время урока; - учитывать культурные различия обучающихся, возрастных и индивидуальных особенностей;
				- устанавливать доверительные отношения между

63	V	Бег в медленном темпе до 5мин. Учёт по подтягиванию на перекладине. Игра «Салки» на время.	1ч	<p>телем и обучающимися, способствующих активному восприятию учащимися требований и задач учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовать групповые формы учебной деятельности; - воспитывать у обучающихся чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще; - общаться с обучающимися (в диалоге), признавать их достоинства, понимать и принимать их; - реализовывать на уроках мотивирующий потенциал юмора, разряжать напряжённую обстановку в классе;
64	V	Учёт на оценку по выполнению комплекса упражнений гимнастики. Метание мяча в цель. Эстафета.	1ч	
65	V	Совершенствование техники метания мяча в цель с мячом. Преодоление полосы из 5 препятствий.	1ч	
66	V	Разучивание комплекса упражнений с гимнастической скакалкой. Эстафета.	1ч	
67	V	Подтягивание на перекладине.	1ч	
68	V	Тестирование по бегу. Встречная эстафета с мячом	1ч	

Тематическое планирование 3 класс

№	Тема урока	Количество часов			Дата	Электронные образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
		Всего	Конт аб	П к.раб			
Раздел 1.Знания о физической культуре 2							
1	Физическая культура у древних народов	1	0	0	1 недел	https://resh.edu.ru/subject/9/	побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителем) и сверстниками (обучающимися)
2	История появления современного спорта	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/	
Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности 4							
3	Виды физических упражнений	1	0	0	2 недел	https://resh.edu.ru/subject/9/	создавать доверительный психологический климат во время урока
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/	
5	Дозировка физических нагрузок	1	0	0	3 недел	https://resh.edu.ru/subject/9/	использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного,
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/	

							гражданского поведения
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 1.Оздоровительная физическая культура 2							
7	Закаливание организма под душем	1	0	0	4 недел	https://resh.edu.ru/subject/9/	побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителем) и сверстниками (обучающимися)
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/	
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура 50							
9	Строевые команды и упражнения	1	0	0	5 недел	https://resh.edu.ru/subject/9/	формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни
10	Строевые команды и упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/	
11	Лазанье по канату	1	0	1	6 недел	https://resh.edu.ru/subject/9/	создавать доверительный психологический климат во время урока
12	Лазанье по канату	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/	
13	Передвижения по гимнастической мейке	1	0	0	7 недел	https://resh.edu.ru/subject/9/	использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся приме
14	Передвижения по гимнастической мейке	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/	

							ров ответственного, гражданского поведения
15	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0	8 недел	https://resh.edu.ru/subject/9/	формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни
16	Передвижения по гимнастической стенке	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/	
17	Прыжки через скакалку	1	0	0	9 недел	https://resh.edu.ru/subject/9/	создавать доверительный психологический климат во время урока
18	Прыжки через скакалку	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/	
19	Ритмическая гимнастика	1	0	0	10 недел	https://resh.edu.ru/subject/9/	побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации
20	Ритмическая гимнастика	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/	
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	0	11 недел	https://resh.edu.ru/subject/9/	создавать доверительный психологический климат во время урока
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/	
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	0	12 недел	https://resh.edu.ru/subject/9/	использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/	

							примеров ответственного, гражданского поведения
25	Прыжок в длину с разбега	1	0	0	13 недел	https://resh.edu.ru/subject/9/	применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
26	Прыжок в длину с разбега	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/	
27	Броски набивного мяча	1	0	0	14 недел	https://resh.edu.ru/subject/9/	организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности
28	Броски набивного мяча	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/	
29	Челночный бег	1	0	0	15 недел	https://resh.edu.ru/subject/9/	организовывать в рамках урока проявлений активной жизненной позиции обучающихся
30	Челночный бег	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/	
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0	16 недел	https://resh.edu.ru/subject/9/	формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/	
33	Беговые упражнения с координационной	1	0	0	17	https://resh.edu.ru/subject/9/	формировать у

	сложностью				недел		обучающихся
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0	недел	https://resh.edu.ru/subject/9/	культуру здорового и безопасного образа жизни
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/	применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися:
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0	18 недел	https://resh.edu.ru/subject/9/	включение в урок игровых процедур, которые помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	0	19 недел	https://resh.edu.ru/subject/9/	формировать у обучающихся
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/	культуру здорового и безопасного образа жизни
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	0	20 недел	https://resh.edu.ru/subject/9/	формировать у обучающихся
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/	культуру здорового и безопасного образа жизни
41	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	21 недел	https://resh.edu.ru/subject/9/	организовывать в рамках урока
42	Повороты на лыжах способом переступания	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/	проявлений активной жизненной позиции обучающихся

43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	0	22 недел	https://resh.edu.ru/subject/9/	организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/	
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	0	23 недел	https://resh.edu.ru/subject/9/	проектировать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную сферу обучающегося
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/	
47	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	0	0	24 недел	https://resh.edu.ru/subject/9/	устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
48	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/	
49	Упражнения в плавании кролем на груди	1	0	0	25 недел	https://resh.edu.ru/subject/9/	создавать доверительный психологический климат во время урока
50	Упражнения в плавании кролем на груди	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/	
51	Упражнения в плавании брассом	1	0	0	26 недел	https://resh.edu.ru/subject/9/	формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни
52	Упражнения в плавании брассом	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/	

53	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0	27 недел	https://resh.edu.ru/subject/9/	формировать у обучающихся гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира
54	Спортивная игра баскетбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/	
55	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0	28 недел	https://resh.edu.ru/subject/9/	устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
56	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/	
57	Спортивная игра волейбол	1	0	0	29 недел	https://resh.edu.ru/subject/9/	формировать у обучающихся гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира
58	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура 10							
59	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0	30 недел	https://resh.edu.ru/subject/9/	проектировать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную сферу
60	Спортивная игра футбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/	

							обучающегося
61	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0	31 недел	https://resh.edu.ru/subject/9/	устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0	32 недел	https://resh.edu.ru/subject/9/	устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	33 недел	https://resh.edu.ru/subject/9/	создавать доверительный психологический климат во время урока
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/	

							обучающегося
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	34 недел	https://resh.edu.ru/subject/9/	формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ОГРАММЕ		68	3	4			

Тематическое планирование 4 класс

№	Тема урока	Количество часов			Дата	Электронные образовательные курсы	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
		Всего	Контр.	Прак			
Раздел 1.Знания о физической культуре 2							
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	0	1 неде	https://resh.edu.ru/subject/lesson/9/	устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/9/	
Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности 5							
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	2 неде	https://resh.edu.ru/subject/lesson/9/	устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/9/	
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической	1	0	0	3 неде	https://resh.edu.ru/subject/lesson/9/	побуждать обучающихся

	подготовленности						
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	0		9/	соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителем) и сверстниками (обучающимися)
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	0	4 неде	9/	устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 1.Оздоровительная физическая культура 2							
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0		9/	побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителем) и сверстниками (обучающимися)
9	Закаливание организма	1	0	0	5 неде	9/	соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителем) и сверстниками (обучающимися)
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура51							
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0		9/	устанавливать доверительные

11	Акробатическая комбинация	1	0	0	6 неде	https://resh.edu.ru/subject/lesson/9/	отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
12	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/9/	
13	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	0	7 неде	https://resh.edu.ru/subject/lesson/9/	формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/9/	
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	0	8 неде	https://resh.edu.ru/subject/lesson/9/	проектировать ситуации и события, развивающие культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка
16	Обучение опорному прыжку	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/9/	
17	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	0	9 неде	https://resh.edu.ru/subject/lesson/9/	помочь обучающимся взглянуть на учебный материал сквозь призму человеческой ценности
18	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/9/	
19	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	0	10 неде	https://resh.edu.ru/subject/lesson/9/	формировать у обучающихся гражданской позиции,
20	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/9/	

							способности к труду и жизни в условиях современного мира
21	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	0	11 неде	https://resh.edu.ru/subject/lesson/9/	применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
22	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/9/	
23	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0	12 неде	https://resh.edu.ru/subject/lesson/9/	побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителем) и сверстниками (обучающимися)
24	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/9/	
25	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	13 неде	https://resh.edu.ru/subject/lesson/9/	побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации
26	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/9/	
27	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	14 неде	https://resh.edu.ru/subject/lesson/9/	создавать доверительный

28	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/15/10/9/	психологический климат во время урока
29	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	0	15 неде	https://resh.edu.ru/subject/lesson/15/10/9/	формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни
30	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/15/10/9/	
31	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	0	16 неде	https://resh.edu.ru/subject/lesson/16/10/9/	применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
32	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/16/10/9/	
33	Подводящие упражнения	1	0	0	17 неде	https://resh.edu.ru/subject/lesson/17/10/9/	учитывать культурные различия обучающихся, половых возрастных и индивидуальных особенностей
34	Упражнения с плавательной доской	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/17/10/9/	
35	Упражнения с плавательной доской	1	0	0	18 неде	https://resh.edu.ru/subject/lesson/18/10/9/	устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих
36	Упражнения в скольжении на груди	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/18/10/9/	

							позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
37	Плавание кролем на спине в полной координации	1	0	0	19 неде	https://resh.edu.ru/subject/lesson/19/9/	создавать доверительный психологический климат во время урока
38	Упражнения в плавании способом кроль	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/19/9/	
39	Упражнения в плавании способом кроль	1	0	0	20 неде	https://resh.edu.ru/subject/lesson/20/9/	формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни
40	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/20/9/	
41	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	0	21 неде	https://resh.edu.ru/subject/lesson/21/9/	применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
42	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/21/9/	
43	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	0	22 неде	https://resh.edu.ru/subject/lesson/22/9/	учитывать культурные различия обучающихся, половозрастных и индивидуальных
44	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/22/9/	

							особенностей
45	Упражнения из игры волейбол	1	0	0	23 неде	https://resh.edu.ru/subject/lesson/9/	формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни
46	Упражнения из игры волейбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/9/	
47	Упражнения из игры футбол	1	0	0	24 неде	https://resh.edu.ru/subject/lesson/9/	применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися:
48	Упражнения из игры футбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/9/	включение в урок игровых процедур, которые помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
49	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	0	0	25 неде	https://resh.edu.ru/subject/lesson/9/	формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни
50	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/9/	
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0	26 неде	https://resh.edu.ru/subject/lesson/9/	организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/9/	
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0	27 неде	https://resh.edu.ru/subject/lesson/9/	создавать доверительный психологический климат во время урока
54	Освоение правил и техники выполнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/9/	

	норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения					9/	
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	28 неде	https://resh.edu.ru/subject/lesson/9/	формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/9/	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	29 неде	https://resh.edu.ru/subject/lesson/9/	организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/9/	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	30 неде	https://resh.edu.ru/subject/lesson/9/	формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/9/	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура 8							
61	Освоение правил и техники выполнения	1	0	0	31 неде	https://resh.edu.ru/subject/lesson/9/	формировать у

	норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры						обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/9/	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	32 неде	https://resh.edu.ru/subject/lesson/9/	формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/9/	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	0	33 неде	https://resh.edu.ru/subject/lesson/9/	формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/9/	
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	0	34 неде	https://resh.edu.ru/subject/lesson/9/	формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/9/	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	4			

