

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской
области основная общеобразовательная школа пос. Кошелевка
муниципального района Сызранский Самарской области

«Рассмотрена на заседании
МО»

Протокол №_1_
от «_25» августа 2021г.

Проверена
Заместитель директора по
УВР _____

Рагушина И.А.

Утверждена
Приказом
№ 338 от 31 августа 2021г.
Директор школы
_____ Юсупова Л.Е.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре, начальное общее образование
(наименование учебного предмета, уровень обучения)

1 – 4 класс, 405 часов
(классы освоения, количество часов)

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования (1 – 4 классы) составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373 « Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями, внесёнными приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1576)), на основании программы «Физическая культура», 1-4 классы, автор В.И. Лях (М., «Просвещение»), в соответствии с основной образовательной программой начального общего образования ГБОУ ООШ пос.Кошелевка и Учебного плана школы.

Данная рабочая программа реализуется на основе УМК «Школа России».

Учебник «Физическая культура» автор В.И. Лях, 1-4 класс.

В Учебном плане ГБОУ ООШ пос.Кошелевка на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится:

- в 1 классе - 99 часов в год (3 часа в неделю);
- во 2 классе - 102 часа в год (3 часа в неделю);
- в 3 классе - 102 часа в год (3 часа в неделю);
- в 4 классе - 102 часа в год (3 часа в неделю).

Итого на уровне начального общего образования – 405 часов.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1 – 4 классов направлена на достижения учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- 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 личностных смыслов учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности 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.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении

функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- 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).

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура».

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. 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 проведения 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 деятельность

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 виса стоя присев толчком двумя ногами перемахи, 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 различных 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 в высоту; прыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1кг) 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: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; 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.

3. Тематическое планирование 1 – 4 классы, в том числе с учетом рабочей программы воспитания (модуля «Школьный урок») с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы

1 класс

№	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение	Деятельность учителя с учётом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
1.	Знания о физической культуре. 2 часов		Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы
	Знакомство с предметом. Вводный инструктаж по ТБ.	1	
	Возникновение физической культуры и спорта.	1	
2.	Лёгкая атлетика 6 часов		Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности;
	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Правила тестирования. ИТБ № 41.	1	
	Челночный бег. Техника челночного бега.	1	
	Тестирование челночного	1	

	бега 3x10 м. Правила проведения тестирования.		
	Метание мешочка на дальность. Техника метания.	1	
	Тестирование метания малого мяча на точность. Правила тестирования.	1	
	Прыжки в длину с места. Техника прыжка.	1	
3	Гимнастика с элементами акробатики 6 часов		
	Тестирование наклона вперёд из положения стоя. Правила тестирования. ИТБ № 42	1	Применение интерактивных форм учебной работы: групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик.
	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с. Правила тестирования.	1	
	Подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа. Техника выполнения подтягиваний.	1	
	Тестирование виса на время. Правила проведения тестирования.	1	
	Стихотворное сопровождение на уроках.	1	
	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений.	1	
4.	Подвижные игры 9 часов		
	Русская народная подвижная игра "Горелки". Правила игры. ИТБ № 38.	1	Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.
	Подвижная игра "Мышеловка". Правила игры.	1	
	Ловля и броски мяча в парах. Техника ловли и бросков мяча.	1	
	Подвижная игра "Осада города". Правила игры.	1	
	Индивидуальная работа с мячом. Виды упражнений с мячом.	1	
	Школа укрощения мяча. Правила обращения с мячом.	1	

	Подвижная игра «Ночная охота». Правила игры.	1	
	Глаза закрывай – упражненье начинай.	1	
	Подвижные игры. Правила игр.	1	
5	Гимнастика с элементами акробатики (продолжение) 20 часов		
	Перекаты. Техника выполнения перекатов. ИТБ № 42	1	<p>Максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно- нравственных и социокультурных ценностей; подбор соответствующего тематического содержания, текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждений.</p> <p>Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности.</p> <p>Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотrudничества и взаимной помощи.</p>
	Разновидности перекатов. Техника выполнения перекатов.	1	
	Кувырок вперёд. Техника выполнения кувырка вперёд.	1	
	Кувырок вперёд. Техника выполнения кувырков.	1	
	Стойка на лопатках, "мост". Техника выполнения стойки на лопатках, упражнение "мост".	1	
	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Техника выполнения лазания.	1	
	Лазанье по гимнастической стенке. Техника выполнения лазаний.	1	
	Перелезание на гимнастической стенке. Техника выполнения перелезаний.	1	
	Висы на перекладине. Техника выполнения висов.	1	
	Круговая тренировка. ТБ при выполнении круговой тренировки.	1	
	Прыжки со скакалкой. Техника выполнения прыжков.	1	
	Прыжки в скакалку. Техника выполнения прыжков.	1	
	Круговая тренировка. Правила проведения круговой тренировки.	1	

Вис углом на перекладине. Техника выполнения висов.	1	
Перелезание через препятствия. Способы перелезаний.	1	
Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. Техника выполнения	1	
Вращение обруча. Техника вращения обруча.	1	
Обруч - учимся им управлять. Правила обращения с обручем.	1	
Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. Способы поддержания равновесия.	1	
Круговая тренировка. правила выполнения круговой тренировки.	1	
Знания о физической культуре		
6. (продолжение) 4 часа		
Олимпийские игры.	1	Максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно- нравственных и социокультурных ценностей; подбор соответствующего тематического содержания, текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждений.
Что такое физическая культура? Значение физкультуры для человека.	1	
Гемп и ритм.	1	
Личная гигиена человека.	1	
7 Лыжная подготовка 12 часов		
ИТБ № 40 на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг на лыжах без палок.	1	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы. Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотrudничества и взаимной помощи.
Скользкий шаг на лыжах без палок. Техника выполнения скользящего шага.	1	
Повороты переступанием на лыжах без палок. Техника выполнения поворотов.	1	
Ступающий шаг на лыжах с палками. Техника выполнения ступающего шага.	1	
Скользкий шаг на лыжах с палками. Техника выполнения скользящего	1	
Скользкий шаг на лыжах с палками. Техника выполнения скользящего	1	

	шага.		
	Поворот переступанием на лыжах с палками. Техника выполнения поворотов.	1	
	Подъём и спуск под уклон на лыжах без палок. Техника выполнения подъёмов и спусков.	1	
	Подъём и спуск под уклон на лыжах с палками. Техника выполнения подъёмов и спусков.	1	
	Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Правила прохождения дистанции.	1	
	Скользкий шаг на лыжах "змейкой". Техника выполнения скользящего шага.	1	
	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Правила прохождения дистанции.	1	
	Контрольный урок по лыжной подготовке. Правила проведения.	1	
8	Гимнастика с элементами акробатики (продолжение)	7 часов	
	Лазанье по канату. Техника выполнения лазания по канату.	1	<p>Применение интерактивных форм учебной работы: групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы.</p> <p>Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.</p>
	Прохождение полосы препятствий. ТБ при прохождении полосы препятствий.	1	
	Прохождение усложненной полосы препятствий. ТБ при прохождении полосы препятствий.	1	
	Гестирование вися на время. Правила прохождения гестирования.	1	
	Гестирование наклона вперед из положения стоя. Правила проведения гестирования	1	
	Подтягивания на низкой перекладине. Техника выполнения подтягиваний.	1	
	Гестирование подъема	1	

	туловища за 30 сек. Правила проведения тестирования		
9	Лёгкая атлетика (продолжение) 13 часов		
	Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника прыжка в высоту с прямого разбега. ИТБ № 41	1	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы. Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.
	Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника выполнения прыжка	1	
	Прыжок в высоту спиной вперед. Техника выполнения прыжка.	1	
	Прыжки в высоту. Техника выполнения прыжков.	1	
	Бросок набивного мяча то груди. Техника выполнения броска от груди.	1	
	Бросок набивного мяча снизу. Техника выполнения бросков.	1	
	Тестирование прыжка в длину с места. Правила проведения тестирования.	1	
	Метание в цель. Техника метания на точность.	1	
	Тестирование метания малого мяча на точность. Правила выполнения тестирования.	1	
	Беговые упражнения. Техника выполнения беговых упражнений.	1	
	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Правила проведения тестирования.	1	
	Тестирование челночного бега 3x10. Правила проведения тестирования	1	
	Тестирование метания мешочка на дальность. Правила проведения тестирования	1	
10	Подвижные игры (продолжение) 19 часов		
	Подвижная игра "Белочка- защитница". Правила игры. ИТБ № 38	1	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов и явлений, инициирование обсуждений,

Броски и ловля мяча в парах. Техника бросков	1	<p>высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.</p> <p>Применение интерактивных форм учебной работы: групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик.</p> <p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы.</p> <p>Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи</p>
Броски и ловля мяча в парах. Техника выполнения броска	1	
Ведение мяча. Техника выполнения	1	
Ведение мяча в движении. Техника выполнения.	1	
Эстафеты с мячом. правила проведения эстафеты. ИТБ № 43	1	
Подвижные игры с мячом. ИТБ № 38 при проведении подвижных игр.	1	
Подвижные игры. Правила игр.	1	
Броски мяча через волейбольную сетку. Техника выполнения бросков.	1	
Точность бросков мяча через волейбольную сетку. Техника выполнения бросков.	1	
Подвижная игра "Вышибалы через сетку". Правила игры.	1	
Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Техника выполнения бросков.	1	
Подвижная игра "Точно в цель". Правила игры.	1	
Подвижные игры для зала. Правила игр.	1	
Командная подвижная игра "Хвостики". Правила игры.	1	
Русская народная подвижная игра "Горелки". Правила игры.	1	
Командные подвижные игры. Правила командных игр.	1	
Подвижные игры с мячом. правила игр	1	
Подвижные игры. Итоговый урок.	1	
Всего:		

2 класс

№	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение	Деятельность учителя с учётом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
1.	Знания о физической культуре	1 час	
	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Построение в шеренгу и колонну по одному.	1	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы
2	Легкая атлетика	14 часов	
	Ходьба. сочетание различных видов ходьбы. техника выполнения ходьбы.	1	Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности.
	Техника выполнения высокого старта. тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	
	Челночный бег 3*10. техника выполнения челночного бега.	1	
	Медленный бег с изменением направления. Техника бега на выносливость	1	
	Метание мешочка на дальность. Техника метания.	1	
	Тестирование метания мяча на дальность. Правила проведения тестирования	1	
	Упражнения на развитие координации	1	
	Прыжки. Многоскоки. Физические качества	1	
	Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения прыжка	1	
	Прыжок в длину с разбега на результат. Техника выполнения прыжка.	1	
	Кроссовая подготовка. Техника преодоления	1	

	полосы препятствий		
	Гестирование метания малого мяча на точность. Техника метания	1	
	Прыжок в длину с места. Техника выполнения прыжка	1	
	Бег 1000 м. Техника бега на длинные дистанции.	1	
3	Знания о физической культуре 1 час		
	Режим дня. Подвижная игра "Кот и мыши"	1	
4	Подвижные игры 15 часов		
	Ловля и броски малого мяча в парах. Техника выполнения бросков. ИТБ № 38	1	<p>Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания;</p> <p>реализация приоритета воспитания в учебной деятельности.</p> <p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы.</p> <p>Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.</p>
	Подвижная игра "Осада города". Правила игры.	1	
	Ведение мяча. Подвижная игра "Ночная охота". Правила игры	1	
	Ведение мяча. Эстафеты с мячами.	1	
	Подвижные игры на основе баскетбола.	1	
	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом "снизу". Подвижная игра "Ловишка с мячом"	1	
	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом "сверху". Подвижная игра "Вышибалы".	1	
	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1	
	Подвижная игра "Воробьи - вороны". Правила игры	1	
	Подвижные игры. Игра "Охотники и утки".	1	
	Подвижная игра "Пионербол". Правила игры	1	
	Верхняя передача мяча над собой. Техника выполнения	1	
	Нижняя прямая подача.	1	

	Техника выполнения подачи.		
	Верхняя и нижняя передача в кругу. Подвижная игра "Пионербол".	1	
	Подвижные игры для зала	1	
5	Гимнастика с элементами акробатики 21 час		
	ИТБ № 42 на занятиях гимнастикой. Техника выполнения наклона вперед из положения стоя. Тестирование наклона.	1	<p>Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности.</p> <p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы.</p> <p>Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.</p>
	Подъем туловища из положения лежа за 30 с. Техника выполнения	1	
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	
	Тестирование виса на время. Правила проведения тестирования	1	
	Кувырок вперед. Техника выполнения кувырка.	1	
	Кувырок вперед с трех шагов. Техника выполнения кувырка с трех шагов.	1	
	Усложненные варианты кувырка вперед	1	
	Стойка на лопатках, мост. Техника выполнения стойки на лопатках, упражнения "мост".	1	
	Круговая тренировка.	1	
	Стойка на голове. Техника выполнения стойки на голове.	1	
	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Техника выполнения лазаний.	1	
	Различные виды перелезаний	1	
	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Техника	1	

	выполнения висов.		
	Прыжки в скакалку. техника выполнения прыжков	1	
	Прыжки в скакалку в движении	1	
	Круговая тренировка	1	
	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	
	Круговая тренировка.	1	
	Вращение обруча. Техника выполнения.	1	
	Варианты вращения обруча. Контроль техники вращения обруча.	1	
	Лазанье по канату. Техника выполнения лазаний.	1	
6	Лыжная подготовка 12 часов		
	ИТБ № 40. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1	<p>Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания;</p> <p>реализация приоритета воспитания в учебной деятельности.</p> <p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы.</p> <p>Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.</p>
	Повороты переступанием на лыжах без палок. Техника выполнения переступаний.	1	
	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1	
	Торможение падением на лыжах с палками	1	
	Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Способы сохранения сил для прохождения дистанции	1	
	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон. Техника передвижения на лыжах разными ходами	1	
	Подъем "полуелочкой", спуск под уклон на лыжах. Техника спуска в основной стойке.	1	
	Подъем на склон "ёлочкой". Техника изученных лыжных ходов.	1	
	Передвижение на лыжах	1	

	"змейкой"		
	Подвижная игра на лыжах "Накаты". Правила игры.	1	
	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1	
	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1	
7	Знания о физической культуре 1 час		
	Частота сердечных сокращений, способы её измерения	1	
8	Лёгкая атлетика 14 часов		
	Круговая тренировка. ИТБ № 41 на занятиях по легкой атлетике	1	<p>Максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно- нравственных и социокультурных ценностей; подбор соответствующего тематического содержания, текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждений.</p> <p>Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности.</p> <p>Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.</p>
	Преодоление полосы препятствий	1	
	Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника выполнения прыжка	1	
	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. Техника прыжка.	1	
	Контрольный урок по прыжкам в высоту	1	
	Броски набивного мяча от груди и способом "снизу"	1	
	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. Техника выполнения броска.	1	
	Метание мешочка и мяча на точность. Техника выполнения метания	1	
	тестирование метания малого мяча на точность. правила проведения тестирования	1	
	Беговые упражнения. Бег на 30 м с высокого старта.	1	
	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Техника выполнения высокого старта	1	
	Челночный бег. Тестирование челночного бега 3*10 м.	1	

	Кроссовая подготовка	1	
	Бег на 1000 м. Правила распределения сил при беге на длинные дистанции	1	
9	Знания физич. культуре 1 час		
	Вода и питьевой режим во время тренировок.	1	
10	Гимнастика с элементами акробатики 9 часов		
	ИТБ № 42. Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	<p>Максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно- нравственных и социокультурных ценностей; подбор соответствующего тематического содержания, текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждений.</p> <p>Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности.</p> <p>Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.</p>
	Подъем туловища из положения лежа за 30 с	1	
	Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперед	1	
	Упражнения на координацию движений	1	
	Круговая тренир-ка.	1	
	Висы и упоры. Техника выполнения висов и упоров.	1	
	Упражнения на равновесие.	1	
	Лазание и перелезание. Техника выполнения лазаний	1	
	Лазание по канату. Техника выполнения лазания	1	
11	Подвижные игры 13 часов		
	ИТБ № 38. Подвижные игры с мячом "Передал - садись", "Играй-мяч не теряй". Правила игр.	1	<p>Максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно- нравственных и социокультурных ценностей; подбор соответствующего тематического содержания, текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждений.</p> <p>Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности.</p> <p>Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над</p>
	Игры с мячом "Попади в обруч", "Мяч соседу"	1	
	Игры с мячом с элементами баскетбола. Правила игр.	1	
	Эстафеты с мячом.	1	
	Подвижная игра "Пятнашки с освобождением". Правила игры.	1	
	Подвижная игра "Пионербол".	1	
	Подвижная игра	1	

	"Вышибалы через сетку".		неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.
	Подвижные игры с прыжками. Подвижная игра "Через кочки и пенечки"	1	
	Подвижные игры с прыжками и бегом "Воробьи - вороны". Повторение.	1	
	Подвижные игры с бегом "К своим флажкам", "Волк во рву".	1	
	Спортивные игры. Техника передачи эстафетной палочки.	1	
	Подвижные и спортивные игры по выбору. Правила выбранных игр.	1	
	Подвижные игры по выбору.	1	
Всего: 102 часа			

3 класс

№	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение	Деятельность учителя с учётом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
1	Легкоатлетические упражнения 1 часов		
	Техника безопасности ввремя занятий физической культурой. Ходьба и бег. ИТБ № 41.	1	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности. Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально
	Ходьба и бег. Гестирование. Техника ходьбы и бега.	1	
	Техника бега на короткие дистанции. Нормы ГТО.	1	
	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м). Техника эстафетного бега.	1	
	Высокий старт. Техника высокого старта.	1	
	Прыжки в длину с разбега. Техника прыжков в длину с разбега.	1	
	Техника челночного бега.	1	

	Челночный бег.		значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.
	Техника метания мяча. Метание мяча с места в цель.	1	
	Техника выполнения прыжков. Многоскоки.	1	
	Равномерный бег до 5 ми. ОРУ для развития выносливости.	1	
2	Подвижные игры с элементами спортивных игр 17 часов		<p>Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности.</p> <p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы.</p> <p>Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.</p>
	ИТБ № 38. Техника безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми.	1	
	Техника ведения мяча. Ведение мяча на месте и в движении	2	
	Техника ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления.	1	
	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении.	1	
	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	1	
	Техника бросков в кольцо двумя руками снизу	2	
	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении по кругу	1	
	Техника бросков в кольцо одной рукой от плеча	1	
	Техника верхней передачи мяча над собой	1	
	Техника нижней передачи мяча над собой	1	
	Техника верхней и нижней передачи мяча	1	
	Техника нижней прямой подачи	1	
	Техника верхней передачи мяча в парах	1	
	Техника нижней передачи мяча в парах.	1	
	Техника верхней и нижней передачи мяча в парах.	1	
3	Гимнастика с элементами акробатики 23 часа		
	Инструктаж по ТБ ИТБ	1	Максимальное использование воспитательных

№42. Развитие двигательных качеств.		возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно- нравственных и социокультурных ценностей; подбор соответствующего тематического содержания, текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждений.
Техника переката в группировке с последующей опорой руками за головой	1	<p>Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности.</p> <p>Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.</p>
Техника лазания по канату Упражнения на равновесие.	1	
Стойка на лопатках	1	
Техника лазанья по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.	1	
Техника выполнения гимнастической фигуры «Мост» из положения лежа на спине	1	
Техника выполнения упражнений в висе стоя и лежа.	1	
Техника развития гибкости. акробатическая комбинация	1	
Совершенствование акробатических упражнений. Техника развития гибкости	1	
Техника лазания по канату в три приёма. Упражнения на расслабление.	1	
Техника выполнения упражнений в висе стоя и лежа. Упражнения на расслабление.	1	
Техника лазания по канату в три приема. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
Техника висов и упоров. упражнения для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.	1	
Работа по станциям: канат, упражнения в висе. Техника развития гибкости.	1	
Техника лазанья по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях	1	
Техника упражнений на	1	

	гимнастической стенке		
	Техника упражнений на гимнастической стенке. Упражнения на развитие гибкости.	1	
	Строевые упражнения. Профилактика плоскостопия.	1	
	Строевые упражнения. Упражнения на улучшение осанки.	1	
	Техника преодоления гимнастической полосы препятствий	1	
	Техника преодоления гимнастической полосы препятствий.	1	
	Техника преодоления гимнастической полосы препятствий	1	
	Техника преодоления гимнастической полосы препятствий.	1	
4	Лыжная подготовка 18 часов		
	ГБ на уроках лыжной подготовки. ИТБ № 40	1	<p>Максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно- нравственных и социокультурных ценностей; подбор соответствующего тематического содержания, текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждений.</p> <p>Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности.</p> <p>Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.</p>
	Техника ступающего и скользящего шага на лыжах без лыжных палок.	1	
	Техника ступающего и скользящего шага на лыжах с лыжными палками	1	
	Техника попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах.	1	
	Техника попеременного одношажного хода на лыжах	1	
	Техника одновременного одношажного хода на лыжах	1	
	Техника подъёма на склон "ёлочкой"	1	
	Техника подъёма на склон "полуёлочкой" и спуск в основной стойке	1	
	Техника подъёма на склон "лесенкой", торможение "плугом" на лыжах	1	

	Техника передвижения и спуск на лыжах "змейкой"	1	
	Правила подвижной игры на лыжах "Накаты"	1	
	Правила подвижной игры на лыжах "Подними предмет"	1	
	Техника прохождения дистанции до 2 км на лыжах	1	
	Правила подвижной игры на лыжах "Накаты"...	1	
	Правил подвижной игры на лыжах "Подними предмет"	1	
	Техника передвижения и спуск на лыжах "змейкой"...	1	
	Техника подъёма на склон «лесенкой», торможение "плугом" на лыжах	2	
5	Подвижные игры с элементами спортивных игр 16 часов		
	ИТБ №38. Броски мяча через волейбольную сетку	1	<p>Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности.</p> <p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы.</p> <p>Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.</p>
	Техника бросков мяча через волейбольную сетку	1	
	Правила подвижной игры «Пионербол»	1	
	Техника выполнения упражнений с мячом.	1	
	Техника выполнения волейбольных упражнений	1	
	Техника выполнения волейбольных упражнений...	1	
	Техника выполнения баскетбольных упражнений	1	
	Техника выполнения баскетбольных упражнений.	1	
	Правила спортивной игры «Баскетбол»	1	
	Правила спортивной игры «Баскетбол».	1	
	Техника выполнения футбольных упражнений	1	
	Техника выполнения футбольных упражнений.	1	
	Правила спортивной игры	1	

	«Футбол»		
	Техника ведения баскетбольного мяча на месте и в движении	1	
	прыжки. Техника ведения баскетбольного мяча на месте и в движении	1	
	Техника ведения баскетбольного мяча в движении. Прыжки	1	
6	Легкоатлетические упражнения 18 часов		
	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. ИТБ № 41	1	<p>Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности.</p> <p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы.</p> <p>Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.</p>
	Техника прыжков с места и с разбега. Прыжки с места и с разбега.	1	
	Техника высокого старта. Прыжок в длину с места и с разбега	1	
	Бег 30 метров. Эстафеты. Техника бега на короткие дистанции	1	
	Скоростной бег на 30 метров. Техника бега на короткие дистанции	1	
	Ходьба. Медленный бег с изменением направления. Техника бега на выносливость.	1	
	Прыжки и многоскоки. Техника метания мяча.	1	
	Челночный бег. Метание теннисного мяча. Техника метания мяча.	1	
	Полоса препятствий. Бег 1000 м. Техника преодоления полосы препятствий	1	
	Прыжки. Кроссовый бег. Техника бега на выносливость.	1	
	Прыжки. Многоскоки. Техника метания малого мяча.	1	
	Техника челночного бега. Метание теннисного мяча.	1	
	Кроссовая подготовка. Техника преодоления полосы препятствий.	1	
	Кроссовая подготовка.	2	

	Техника преодоления полосы препятствий.	
	Твой организм. Упражнения на улучшение осанки.	1
	Мозг и нервная система. Упражнения на улучшение осанки.	1
	Итоговый урок	1
Всего: 102 часа		

4 класс

№	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение	Деятельность учителя с учётом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
1	Легкая атлетика 16 часов		
	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.	1	<p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы</p> <p>Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности.</p> <p>Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.</p>
	Гестирование бега на 30 м с высокого старта. Техника - высокий старт	1	
	Челночный бег. Техника челночного бега.	1	
	Гестирование челночного бега 3x10 м. Техника челночного бега.	1	
	Гестирование бега на 60 м с высокого старта. Техника высокого старта.	1	
	Гестирование метания мешочка на дальность. Техника метания.	1	
	ГБ во время подвижных игр. ИТБ №41. Техника паса в футболе.	1	
	Техника паса в футболе.	1	
	Спортивная игра в футбол. Правила игры.	1	
	Техника прыжка в длину с разбега. ИТБ № 41	1	
	Техника прыжка в длину с разбега.	1	
	Прыжок в длину с разбега на результат. Техника	1	

	прыжка.		
	Итоговый урок по прыжкам в длину с разбега.	1	
	Спортивная игра "Футбол". Правила игры.	1	
	Контрольный урок по футболу.	1	
	Тестирование метания малого мяча на точность. Техника метания на точность.	1	
2	Гимнастика, подвижные игры 29 часов		
	ТБ на уроках гимнастики. ИТБ №42. Тестирование наклона туловища вперёд из положения стоя.	1	<p>Максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно- нравственных и социокультурных ценностей; подбор соответствующего тематического содержания, текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждений.</p> <p>Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности.</p> <p>Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.</p>
	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с.	1	
	Тестирование прыжка в длину с места. Техника прыжка в длину с места.	1	
	Тестирование подтягиваний и отжиманий. Правила подтягивания и отжимания.	1	
	Тестирование виса на время. Влияние виса на развитие выносливости.	1	
	Броски и ловля мяча в парах. Техника бросков и ловли мяча.	1	
	Броски и ловля мяча в парах на точность. Техника бросков и ловли мяча.	1	
	Броски и ловля мяча в парах у стены. Техника ловли мяча.	1	
	Подвижная игра "Осада города". Правила игры.	1	
	Броски и ловля мяча. Развитие ловкости.	1	
	Броски и ловля мяча. Развитие ловкости	1	
	Упражнения с мячом. Правила игры "Штурм"	1	
	Ведение мяча. Техника ведения мяча	1	

	Подвижные игры. Техника безопасности.	1	
	Кувырок вперёд. Техника выполнения кувырка вперед.	1	
	Кувырок вперёд с разбега и через препятствие. Техника кувырков	1	
	Зарядка. Значение зарядки для здоровья	1	
	Кувырок назад. Техника выполнения кувырка назад.	1	
	Круговая тренировка. Техника безопасности.	1	
	Стойка на голове и руках. Техника выполнения стойки на голове и руках.	1	
	Гимнастика, её история и значение в жизни человека.	1	
	Гимнастические упражнения. Техника выполнения гимнастических упражнений.	1	
	Висы. Виды висов, их выполнение.	1	
	Лазанье по гимнастической стенке и висы. Техника выполнения вися завесом.	1	
	Круговая тренировка. Правила подвижной игры "Удочка"	1	
	Прыжки через скакалку. Техника выполнения прыжков через скакалку.	1	
	Прыжки через скакалку в тройках. Техника выполнения прыжков в тройках.	1	
	Лазанье по канату в два приёма. Техника лазанья по канату.	1	
	Круговая тренировка. Правила подвижной игры "Игра в мяч с фигурами"	1	
3	Гимнастика 6 часов		
	Упражнения на гимнастическом бревне.	1	Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на

	Виды упражнений.		<p>личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности.</p> <p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы. Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.</p>
	Упражнения на гимнастических кольцах. Комбинации на гимнастических кольцах.	1	
	Махи на гимнастических кольцах. Техника выполнения махов.	1	
	Круговая тренировка. Варианты лазанья по наклонной гимнастической скамейке.	1	
	Вращение обруча. Варианты вращения обруча.	1	
	Круговая тренировка. Техника выполнения стойки на голове и руках.	1	
4	Лыжная подготовка 15 часов		
	ГБ на уроках лыжной подготовки. ИТБ № 40. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1	<p>Максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно- нравственных и социокультурных ценностей; подбор соответствующего тематического содержания, текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждений.</p> <p>Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности.</p> <p>Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.</p>
	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Техника передвижения.	1	
	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Техника передвижения, поворота переступанием.	1	
	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах. Техника передвижения.	1	
	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах. Техника выполнения.	1	
	Попеременный одношажный ход на лыжах. Правила обгона.	1	
	Одновременный одношажный ход на лыжах. Различные варианты передвижения на лыжах.	1	
	Подъём на склон	1	

	"ёлочкой", "полуёлочкой" и спуск в основной стойке на лыжах. Техника выполнения подъема на склон.		
	Подъём на склон "ёлочкой", "полуёлочкой" и спуск в основной стойке на лыжах. Техника подъема и спуска.	1	
	Подъём на склон "лесенкой", торможение "плугом" на лыжах. Техника подъема и спуска.	1	
	Передвижение и спуск на лыжах "змейкой". Техника подъема и спуска.	1	
	Подвижная игра на лыжах "Накаты". Правила игры.	1	
	Подвижная игра на лыжах "Подними предмет". Правила игры.	1	
	Прохождение дистанции 2 км на лыжах. Правила распределения силы для прохождения дистанции.	1	
	Итоговый урок по лыжной подготовке. Техника подъема и спуска.	1	
5	Легкая атлетика (продолжение) 9 часов		
	Тб на уроках по лёгкой атлетике. ИТБ №41. Полоса препятствий.	1	<p>Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности.</p> <p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы. Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.</p>
	Усложнённая полоса препятствий. Правила техники безопасности.	1	
	Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника выполнения прыжка в высоту.	1	
	Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника выполнения прыжка в высоту	1	
	Прыжок в высоту способом "перешагивание" Техника выполнения прыжка в высоту.	1	
	Физкультминутка. Виды физкультминуток.	1	
	Знакомство с опорным	1	

	прыжком. ИТБ № 42		
	опорный прыжок. Техника выполнения.	1	
	Итоговый урок по опорному прыжку.	1	
6	Подвижные игры, гимнастика 27 часов		
	Броски мяча через волейбольную сетку. ИТБ № 41	1	<p>Максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно- нравственных и социокультурных ценностей; подбор соответствующего тематического содержания, текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждений.</p> <p>Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности.</p> <p>Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.</p>
	Броски мяча через волейбольную сетку. Техника выполнения бросков мяча.	1	
	Подвижная игра "Пионербол". Правила игры.	1	
	Упражнения с мячом. Варианты волейбольных упражнений.	1	
	Упражнения с мячом. Правила подвижной игры "Пионербол"	1	
	Волейбольные упражнения. Правила подвижной игры "Пионербол"	1	
	Итоговый урок по волейболу. Техника выполнения волейбольных упражнений.	1	
	Броски набивного мяча способами "от груди", "снизу", из-за головы. Техника выполнения бросков.	1	
	Броски набивного мяча правой и левой рукой. Техника выполнения бросков.	1	
	Тестирование виса на время. Правила проведения тестирования виса на время.	1	
	Тестирование наклона из положения стоя. Правила проведения тестирования.	1	
	Тестирование прыжка в длину с места. Правила проведения тестирования.	1	
	Тестирование подтягиваний и	1	

отжиманий. Правила проведения тестирования.	
Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с. Правила проведения тестирования.	1
Баскетбольные упражнения. Техника выполнения баскетбольных упражнений.	1
Тестирование метания малого мяча на точность. Правила проведения тестирования.	1
Спортивная игра "Баскетбол". Правила игры "Баскетбол"	1
беговые упражнения. Техника выполнения беговых упражнений.	1
тестирование бега на 30 м с высокого старта. Правила проведения тестирования.	1
Тестирование челночного бега 3x10 м. Правила проведения тестирования.	1
тестирование метания мешочка на дальность. Правила проведения тестирования.	1
Футбольные упражнения. Правила спортивной игры "Футбол"	1
Спортивная игра "Футбол". Правила игры.	2
бег на 1000 м. Правила проведения тестирования.	1
Спортивные игры. Техника передачи эстафетной палочки.	1
Подвижные и спортивные игры. Правила выбранных игр.	1
Всего: 102 часа	

