

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 1»
Свердловская область, г. Артемовский, ул. Комсомольская, 6
Тел.: 8(343 63)25336, e-mail: childrenart1@mail.ru сайт: <http://nomerodin.ucoz.ru/>

Приложение 10 к адаптированной основной
общеобразовательной программе начального
общего образования обучающихся с
задержкой психического развития МАОУ
«СОШ №1»
(утверждено 25.08.2023)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
начальное общее образование
(вариант 7.2)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 371 час: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю), включая учебный модуль «Подвижные игры».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Подвижные игры

На материале русских народных игр: игры, отражающие отношение человека к природе; Игры, отражающие быт русского народа; игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости. Подвижные игры с элементами гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, лыжной подготовки.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с

небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)

На материале русских народных игр: игры, отражающие отношение человека к природе; Игры, отражающие быт русского народа; игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости. Подвижные игры с элементами гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, лыжной подготовки.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

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 физкультминутки 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 (теоретическая 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 всплывание, 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.

На материале русских народных игр: игры, отражающие отношение человека к природе; Игры, отражающие быт русского народа; игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости. Подвижные игры с элементами гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, лыжной подготовки.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

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. 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 (теоретическая 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

К концу обучения во **2 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закалывающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

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

3 КЛАСС

К концу обучения в **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 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 противходом 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 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 метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://resh.edu.ru
1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18		5	https://resh.edu.ru
2.2	Лыжная подготовка	12		1	https://resh.edu.ru
2.3	Легкая атлетика	21	1	6	https://resh.edu.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	33			https://resh.edu.ru

Итого по разделу		84			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10		10	https://www.gto.ru
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	1	22	

1 дополнительный класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://resh.edu.ru
1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru

1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18		5	https://resh.edu.ru
2.2	Лыжная подготовка	12		1	https://resh.edu.ru
2.3	Легкая атлетика	21	1	6	https://resh.edu.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	33			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		84			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10		10	https://www.gto.ru
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	1	22	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	3			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18		5	https://resh.edu.ru
2.2	Лыжная подготовка	12		1	https://resh.edu.ru
2.3	Легкая атлетика	21	1	6	https://resh.edu.ru
2.4	Подвижные игры	34			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		85			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11		11	https://www.gto.ru
Итого по разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	23	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://resh.edu.ru
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru
2.3	Физическая нагрузка	1			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18		5	https://resh.edu.ru
2.2	Легкая атлетика	21	1	6	https://resh.edu.ru
2.3	Лыжная подготовка	12		1	https://resh.edu.ru

2.4	Плавательная подготовка	2			https://resh.edu.ru
2.5	Подвижные и спортивные игры	34			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		87			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9		9	https://www.gto.ru
Итого по разделу		9			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	21	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			https://resh.edu.ru
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://resh.edu.ru
1.2	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		5	https://resh.edu.ru
2.2	Легкая атлетика	18	1	6	https://resh.edu.ru

2.3	Лыжная подготовка	12		1	https://resh.edu.ru
2.4	Плавательная подготовка	2			https://resh.edu.ru
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5		5	https://www.gto.ru
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	17	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Содержание и значение уроков физической культуры. Строевые упражнения.	1
2	Т/б на уроках физической культуры. Высокий старт. Бег 30 м.(подготовка к сдаче нормативов ГТО)	1
3	Т/б во время занятий подвижными играми. ОРУ без предметов. Игра «Два мороза».	1
4	Метание мяча в горизонтальную цель. Игровые упражнения в строю.	1
5	Значение физической культуры для укрепления здоровья человека. Бег с переходом на ходьбу	1
6	Игровые задания с использованием строевых упражнений. Игра «Пятнашки».	1
7	Метание мяча на заданное расстояние. Эстафеты с этапом 20 м.	1
8	Прыжковые упражнения. Эстафетный бег.	1
9	Игра «Кто быстрее». Повторение игры «Два мороза».	1
10	Режим дня школьника. Бег с переходом на ходьбу.	1
11	Комплекс утренней зарядки. Прыжок в длину с места (подготовка к сдаче нормативов ГТО).	1
12	Игра «Пятнашки». Повторение игры. «Кто быстрее».	1
13	Строевые упражнения. Челночный бег 3*10 м (подготовка к сдаче нормативов ГТО).	1
14	Метание мяча в цель. (подготовка к сдаче нормативов ГТО).	1
15	Народные игры как средство физической культуры. Игра «Гуси-лебеди».	1
16	Подтягивание на высокой перекладине (м). (подготовка к сдаче нормативов ГТО).	1

17	Подтягивание на низкой перекладине (д). (подготовка к сдаче нормативов ГТО).	1
18	Упражнения со скакалкой. Игра «Гуси-лебеди».	1
19	Эстафетный бег. Стойки и передвижения в баскетболе. Ловля и передача мяча на месте.	1
20	Эстафеты с мячом. Ведение мяча на месте.	1
21	Прыжковые упражнения. Игра «Удочка».	1
22	Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча по прямой.	1
23	Т/б на уроках гимнастики. Упоры. Эстафеты с предметами.	1
24	Упражнения с мячами. Игра «Охотники и утки».	1
25	Висы. Прыжки через скакалку.	1
26	Группировка, перекаты в группировке. Стойка на лопатках.	1
27	Знакомство с историей возникновения народных игр. «Каравай», «По кочкам и пенечкам».	1
28	Лазанье по гимнастической стенке. Мост из положения лежа.	1
29	Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты с предметами.	1
30	Упражнения на развитие ловкости и координации движений. Игры «Море волнуется», «Бой петухов».	1
31	Упражнения на гибкость. (подготовка к сдаче нормативов ГТО).	1
32	Осанка человека, профилактика ее нарушений. Упражнения в равновесии.	1
33	Повторение изученных игр: «Два мороза», «Удочка», «Пятнашки».	1
34	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. (подготовка к сдаче нормативов ГТО).	1
35	Строевые упражнения. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1
36	Упражнения на координацию движений. Игра «Змейка».	1
37	Упражнения на формирование правильной осанки. 6-минутный	1

	бег.	
38	Значение утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
39	Строевые упражнения типа: «Становись - разойдись». Игра «Смена мест».	1
40	Метание мяча в цель с 6 м. (подготовка к сдаче нормативов ГТО).	1
41	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1
42	Прыжковые упражнения. Игра «Салки на болоте».	1
43	Подтягивания на высокой перекладине (м). (подготовка к сдаче нормативов ГТО).	1
44	Подтягивания на низкой перекладине (к/д). (подготовка к сдаче нормативов ГТО).	1
45	История единоборств. Легендарные герои - защитники Отечества. Игра «Тяни в круг», «Бой петухов».	1
46	Гимнастическая полоса препятствий.	1
47	Т/б переноска лыж к месту занятия на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг без палок.	1
48	ОРУ без предметов. Игра ««Шишки, желуди, орехи». Эстафеты «Кто быстрее».	1
49	Ступающий шаг. Повороты переступанием на месте.	1
50	Скользкий шаг без палок. Эстафеты с этапом 30 м.	1
51	Игры с элементами спортивных игр: «День и ночь», «Брось - поймай».	1
52	Спуск в основной стойке. Подъём на склон ступающим шагом.	1
53	Скользкий шаг с палками. Спуск в средней и низкой стойках.	1
54	Игры на координацию движений: «Петрушка на скамейке», «Змейка».	1
55	Значение занятий на свежем воздухе. Поворот переступанием в движении. Торможение «плугом».	1

56	Дистанция 1 км в среднем темпе.	1
57	Игра «Волк во рву». Игровые упражнения на внимание.	1
58	Подъем ступающим и скользящим шагом.	1
59	Подъемы и спуски под уклон. Эстафеты с этапом 30 м.	1
60	Строевые упражнения типа: «Становись - разойдись». Игра «Смена мест».	1
61	Дистанция 1 км. (подготовка к сдаче нормативов ГТО).	1
62	Скользкий шаг. Подъемы и спуски под уклон.	1
63	Подвижные игры на лыжах и без.	1
64	Свободное катание на лыжах.	1
65	Т/б в спортивном зале и на площадке. Комплекс утренней зарядки. Техника ловли мяча.	1
66	Игровые задания с использованием строевых упражнений. Игра «Пятнашки».	1
67	Ловля мяча с отскока от пола. Передача и ловля мяча в парах. Встречная эстафета.	1
68	Эстафетный бег. Упражнения с большими мячами.	1
69	ОРУ в движении. Игра «Шишки, желуди, орехи». Эстафеты «Кто быстрее».	1
70	Прыжки через скакалку. Остановки и повороты.	1
71	Эстафеты с предметами и без.	1
72	Упражнения со скакалкой. Игра «Гуси-лебеди».	1
73	Передача мяча. Игровые задания с мячом.	1
74	Эстафеты с элементами баскетбола. Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1
75	Упражнения с мячами. Игра «Охотники и утки».	1
76	Комбинация из изученных элементов с мячом. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
77	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1

78	Прыжковые упражнения. Игры «Удочка», «По кочкам и пенечкам».	1
79	Челночный бег 3х10 м. (подготовка к сдаче нормативов ГТО).	1
80	Прыжок в высоту с прямого разбега. Круговая эстафета.	1
81	Строевые упражнения типа: «Становись - разойдись», «Смена мест».	1
82	Прыжок в длину с места. (подготовка к сдаче нормативов ГТО).	1
83	Строевые упражнения. Полоса препятствий из 3 элементов.	1
84	Игры с элементами спортивных игр: «Попади в ворота», «Точная передача».	1
85	Полоса препятствий из 5 элементов. Подтягивание (д). (подготовка к сдаче нормативов ГТО).	1
86	6-минутный бег. Подтягивание (м.). (подготовка к сдаче нормативов ГТО).	1
87	Встречные эстафеты.	1
88	Смешенное передвижение. Встречная эстафета. (подготовка к сдаче нормативов ГТО).	1
89	Сгибание рук в упоре лежа. (подготовка к сдаче нормативов ГТО).	1
90	ОРУ без предметов. Игра ««Шишки, желуди, орехи». Эстафеты «Кто быстрее».	1
91	Резервный урок по теме «Т/б на спортивной площадке. Стартовый разгон. Бег 30 м. (подготовка к сдаче нормативов ГТО)»	1
92	Резервный урок по теме «Финиширование. Метание мяча на дальность. Эстафетный бег»	1
93	Резервный урок по теме «Игры на развитие восприятия ориентировки в пространстве: «Белые медведи», «Зайцы в огороде»	1
94	Нормативы физической подготовленности	1
95	Резервный урок по теме «Бег 1 км»	1
96	Резервный урок по теме «Упражнения на развитие ловкости и координации движений Игры «Море волнуется», «Бой петухов».	1

97	Резервный урок по теме «Кроссовый бег»	1
98	Резервный урок по теме «Веселые старты»	1
99	Резервный урок по теме «Подвижные игры по выборы детей» Итоги года	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99

1 дополнительный класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Содержание и значение уроков физической культуры. Строевые упражнения.	1
2	Т/б на уроках физической культуры. Высокий старт. Бег 30 м.(подготовка к сдаче нормативов ГТО)	1
3	Т/б во время занятий подвижными играми. ОРУ без предметов. Игра «Два мороза».	1
4	Метание мяча в горизонтальную цель. Игровые упражнения в строю.	1
5	Значение физической культуры для укрепления здоровья человека. Бег с переходом на ходьбу	1
6	Игровые задания с использованием строевых упражнений. Игра «Пятнашки».	1
7	Метание мяча на заданное расстояние. Эстафеты с этапом 20 м.	1
8	Прыжковые упражнения. Эстафетный бег.	1
9	Игра «Кто быстрее». Повторение игры «Два мороза».	1
10	Режим дня школьника. Бег с переходом на ходьбу.	1
11	Комплекс утренней зарядки. Прыжок в длину с места (подготовка к сдаче нормативов ГТО).	1
12	Игра «Пятнашки». Повторение игры. «Кто быстрее».	1
13	Строевые упражнения. Челночный бег 3*10 м (подготовка к сдаче нормативов ГТО).	1

14	Метание мяча в цель. (подготовка к сдаче нормативов ГТО).	1
15	Народные игры как средство физической культуры. Игра «Гуси-лебеди».	1
16	Подтягивание на высокой перекладине (м). (подготовка к сдаче нормативов ГТО).	1
17	Подтягивание на низкой перекладине (д). (подготовка к сдаче нормативов ГТО).	1
18	Упражнения со скакалкой. Игра «Гуси-лебеди».	1
19	Эстафетный бег. Стойки и передвижения в баскетболе. Ловля и передача мяча на месте.	1
20	Эстафеты с мячом. Ведение мяча на месте.	1
21	Прыжковые упражнения. Игра «Удочка».	1
22	Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча по прямой.	1
23	Т/б на уроках гимнастики. Упоры. Эстафеты с предметами.	1
24	Упражнения с мячами. Игра «Охотники и утки».	1
25	Висы. Прыжки через скакалку.	1
26	Группировка, перекуты в группировке. Стойка на лопатках.	1
27	Знакомство с историей возникновения народных игр. «Каравай», «По кочкам и пенечкам».	1
28	Лазанье по гимнастической стенке. Мост из положения лежа.	1
29	Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты с предметами.	1
30	Упражнения на развитие ловкости и координации движений. Игры «Море волнуется», «Бой петухов».	1
31	Упражнения на гибкость. (подготовка к сдаче нормативов ГТО).	1
32	Осанка человека, профилактика ее нарушений. Упражнения в равновесии.	1
33	Повторение изученных игр: «Два мороза», «Удочка», «Пятнашки».	1
34	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. (подготовка к	1

	сдаче нормативов ГТО).	
35	Строевые упражнения. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1
36	Упражнения на координацию движений. Игра «Змейка».	1
37	Упражнения на формирование правильной осанки. 6-минутный бег.	1
38	Значение утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
39	Строевые упражнения типа: «Становись - разойдись». Игра «Смена мест».	1
40	Метание мяча в цель с 6 м. (подготовка к сдаче нормативов ГТО).	1
41	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1
42	Прыжковые упражнения. Игра «Салки на болоте».	1
43	Подтягивания на высокой перекладине (м). (подготовка к сдаче нормативов ГТО).	1
44	Подтягивания на низкой перекладине (к/д). (подготовка к сдаче нормативов ГТО).	1
45	История единоборств. Легендарные герои - защитники Отечества. Игра «Тяни в круг», «Бой петухов».	1
46	Гимнастическая полоса препятствий.	1
47	Т/б переноска лыж к месту занятия на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг без палок.	1
48	ОРУ без предметов. Игра «Шишки, желуди, орехи». Эстафеты «Кто быстрее».	1
49	Ступающий шаг. Повороты переступанием на месте.	1
50	Скользкий шаг без палок. Эстафеты с этапом 30 м.	1
51	Игры с элементами спортивных игр: «День и ночь», «Брось - поймай».	1
52	Спуск в основной стойке. Подъём на склон ступающим шагом.	1
53	Скользкий шаг с палками. Спуск в средней и низкой стойках.	1

54	Игры на координацию движений: «Петрушка на скамейке», «Змейка».	1
55	Значение занятий на свежем воздухе. Поворот переступанием в движении. Торможение «плугом».	1
56	Дистанция 1 км в среднем темпе.	1
57	Игра «Волк во рву». Игровые упражнения на внимание.	1
58	Подъем ступающим и скользящим шагом.	1
59	Подъемы и спуски под уклон. Эстафеты с этапом 30 м.	1
60	Строевые упражнения типа: «Становись - разойдись». Игра «Смена мест».	1
61	Дистанция 1 км. (подготовка к сдаче нормативов ГТО).	1
62	Скользкий шаг. Подъемы и спуски под уклон.	1
63	Подвижные игры на лыжах и без.	1
64	Свободное катание на лыжах.	1
65	Т/б в спортивном зале и на площадке. Комплекс утренней зарядки. Техника ловли мяча.	1
66	Игровые задания с использованием строевых упражнений. Игра «Пятнашки».	1
67	Ловля мяча с отскока от пола. Передача и ловля мяча в парах. Встречная эстафета.	1
68	Эстафетный бег. Упражнения с большими мячами.	1
69	ОРУ в движении. Игра ««Шишки, желуди, орехи». Эстафеты «Кто быстрее».	1
70	Прыжки через скакалку. Остановки и повороты.	1
71	Эстафеты с предметами и без.	1
72	Упражнения со скакалкой. Игра «Гуси-лебеди».	1
73	Передача мяча. Игровые задания с мячом.	1
74	Эстафеты с элементами баскетбола. Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1

75	Упражнения с мячами. Игра «Охотники и утки».	1
76	Комбинация из изученных элементов с мячом. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
77	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1
78	Прыжковые упражнения. Игры «Удочка», «По кочкам и пенечкам».	1
79	Челночный бег 3х10 м. (подготовка к сдаче нормативов ГТО).	1
80	Прыжок в высоту с прямого разбега. Круговая эстафета.	1
81	Строевые упражнения типа: «Становись - разойдись», «Смена мест».	1
82	Прыжок в длину с места. (подготовка к сдаче нормативов ГТО).	1
83	Строевые упражнения. Полоса препятствий из 3 элементов.	1
84	Игры с элементами спортивных игр: «Попади в ворота», «Точная передача».	1
85	Полоса препятствий из 5 элементов. Подтягивание (д). (подготовка к сдаче нормативов ГТО).	1
86	6-минутный бег. Подтягивание (м.). (подготовка к сдаче нормативов ГТО).	1
87	Встречные эстафеты.	1
88	Смешенное передвижение. Встречная эстафета. (подготовка к сдаче нормативов ГТО).	1
89	Сгибание рук в упоре лежа. (подготовка к сдаче нормативов ГТО).	1
90	ОРУ без предметов. Игра «Шишки, желуди, орехи». Эстафеты «Кто быстрее».	1
91	Резервный урок по теме «Т/б на спортивной площадке. Стартовый разгон. Бег 30 м. (подготовка к сдаче нормативов ГТО)»	1
92	Резервный урок по теме «Финиширование. Метание мяча на дальность. Эстафетный бег»	1
93	Резервный урок по теме «Игры на развитие восприятия ориентировки в пространстве: «Белые медведи», «Зайцы в огороде»	1

94	Нормативы физической подготовленности	1
95	Резервный урок по теме «Бег 1 км»	1
96	Резервный урок по теме «Упражнения на развитие ловкости и координации движений Игры «Море волнуется», «Бой петухов».	1
97	Резервный урок по теме «Кроссовый бег»	1
98	Резервный урок по теме «Веселые старты»	1
99	Резервный урок по теме «Подвижные игры по выборы детей» Итоги года	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	ТБ на уроках ФК. Высокий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег.	1
2.	Строевые упражнения. Бег 30м(подготовка к сдаче нормативов ГТО).	1
3.	ТБ во время занятий подвижными играми. ОРУ без предметов. Игра «Вызов номеров».	1
4.	Метание мяча в горизонтальную цель. Встречные эстафеты.	1
5.	Прыжок в длину с места (подготовка к сдаче нормативов ГТО). Подвижные игры.	1
6.	Игровые задания с использованием строевых упражнений. Игра «Вороны и воробы».	1
7.	Измерение пульса. Челночный бег 3х10 м (подготовка к сдаче нормативов ГТО). Метание мяча по заданным точкам.	1
8.	6-минутный бег. Метание мяча по движущей цели.	1
9.	Игра «Кто быстрее». Повторение игры «Вызов номеров».	1
10.	Строевые упражнения. Бег 1 км (к). Подвижные игры.	1
11.	Закаливание организма. Метание мяча на дальность. Кроссовый бег.	1
12.	Игра «Горелки». Повторение игры. «Кто быстрее».	1
13.	ТБ на занятиях в спортивном зале. Прыжковые упражнения. Подвижные игры.	1
14.	Зарождение древних Олимпийских игр. Стойки и перемещения в баскетболе.	1
15.	Народные игры как средство физической культуры. Игра	1

№ п/п	Тема урока	Количество часов
	«Кошки-мышки», «Море волнуется».	
16.	Подтягивание на низкой перекладине (д) (подготовка к сдаче нормативов ГТО). Подвижные игры на ограниченной площадке.	1
17.	Подтягивание на высокой перекладине (м) (подготовка к сдаче нормативов ГТО). Круговая эстафета.	1
18.	Упражнения со скакалкой. Игра «Белые медведи».	1
19.	Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Ловля и передача мяча 2 руками. Ведение мяча.	1
20.	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. (подготовка к сдаче нормативов ГТО). Ведение мяча по дуге.	1
21.	Прыжковые упражнения. Игра «Удочка», «По кочкам и пенечкам».	1
22.	Основные физические качества. Метание набивного мяча. Круговые эстафеты.	1
23.	Подвижные игры с ловлей и передачей мяча.	1
24.	Упражнения с мячами. Игра «Охотники и утки», «Точно в мишень».	1
25.	Ведение футбольного мяча по прямой с остановкой. Эстафеты с элементами спортивных игр.	1
26.	Строевые упражнения. Ведение футбольного мяча с обводкой.	1
27.	Знакомство с историей возникновения народных игр. «Каравай», «По кочкам и пенечкам».	1
28.	ТБ на уроках гимнастики. Комплекс УГГ. Группировка, перекаты в группировке.	1

№ п/п	Тема урока	Количество часов
29.	Двигательный режим. Лазанье по гимнастической стенке.	1
30.	Упражнения на развитие ловкости и координации движений. Игры «Море волнуется», «Бой петухов».	1
31.	Режим дня. Упражнения в равновесии. Кувырок вперёд.	1
32.	Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Кувырок вперёд.	1
33.	Повторение изученных игр: «Два мороза», «Удочка», «Пятнашки».	1
34.	Личная гигиена. Висы. Упражнения в равновесии.	1
35.	Кувырок в сторону в группировке. Перекат вперёд из стойки на лопатках.	1
36.	Упражнения на координацию движений. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп. Игра «Змейка».	1
37.	Закаливание организма. Упражнения в упоре, лазанье по наклонной скамейке.	1
38.	Строевые упражнения. Акробатическая комбинация из изученных элементов.	1
39.	Строевые упражнения типа: «Становись - разойдись». Игра «Смена мест».	1
40.	Лазанье и перелезание. Упражнения на гибкость(подготовка к сдаче нормативов ГТО).	1
41.	Эстафеты с предметами. Упражнения на формирование осанки. Висы.	1
42.	Прыжковые упражнения. Игра «Салки на болоте», «У медведя во бору».	1
43.	Гимнастическая полоса препятствий. Поднимание туловища из	1

№ п/п	Тема урока	Количество часов
	положения лежа на полу за 1 мин. (подготовка к сдаче нормативов ГТО).	
44.	Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Акробатическая комбинация (к).	1
45.	Культурные традиции как мостик между поколениями. Игра «Тяни в круг», «Бой петухов».	1
46.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (подготовка к сдаче нормативов ГТО).	1
47.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг без палок.	1
48.	ОРУ в движении. Игра «Шишки, желуди, орехи». Эстафеты «Кто быстрее».	1
49.	Значение ФК на свежем воздухе. Скользящий шаг.	1
50.	Понятие об обморожении. Скользящий шаг с палками. Повороты переступанием.	1
51.	Игры с элементами спортивных игр: «Гонка мячей», «Брось - поймай».	1
52.	Повороты переступанием. Попеременный двухшажный ход.	1
53.	Подъём на склон ступающим шагом. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом».	1
54.	Игры на координацию движений: «Коршун и наседка», «Змейка».	1
55.	Передвижение по учебной лыжне в равномерном темпе до 1 км. Спуск в высокой стойке.	1
56.	Подъём «лесенкой». Попеременный двухшажный ход.	1

№ п/п	Тема урока	Количество часов
57.	Игра «Волк во рву». Игровые упражнения на внимание.	1
58.	Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте и в движении.	1
59.	Дистанция 1 км на скорость (подготовка к сдаче нормативов ГТО). Торможение «плугом».	1
60.	Строевые упражнения типа: «Становись - разойдись». Игра «Смена мест». Игра «Салки».	1
61.	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
62.	Дистанция 1км (к).	1
63.	Упражнения на развитие ловкости и координации движений. Игры «Вороны и воробьи», «Бой петухов».	1
64.	Подъемы и спуск в основной стойке (к). Подвижные игры на лыжах и без.	1
65.	Встречные эстафеты с этапом 30 м.	1
66.	Игровые задания с использованием строевых упражнений. Встречные эстафеты.	1
67.	ТБ на уроках в спортивном зале. Строевые упражнения. Ведение мяча.	1
68.	Ловля и передача мяча на месте от груди. Эстафеты с мячом.	1
69.	ОРУ в движении. Игра «Третий лишний». Эстафеты «Кто быстрее».	1
70.	Подвижные игры с ловлей и передачей мяча.	1
71.	Ловля и передача мяча с отскоком от пола. Круговая эстафета с мячом.	1

№ п/п	Тема урока	Количество часов
72.	История единоборств. Легендарные герои - защитники Отечества. Упражнения со скакалкой. Игра «Волк во рву».	1
73.	Передача мяча от груди после остановки движения.	1
74.	Встречные эстафеты с мячом. Броски в кольцо двумя руками снизу.	1
75.	Упражнения с мячами. Игра «Гонка мячей».	1
76.	Подвижные игры с мячом.	1
77.	Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты с ведением мяча.	1
78.	Прыжковые упражнения. Игры «Удочка», «Заяц без дома».	1
79.	Остановка и ведение мяча в футболе. Подвижные игры с элементами футбола.	1
80.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
81.	Строевые упражнения типа: «Становись - разойдись», «Смена мест». Круговая эстафета.	1
82.	Строевые упражнения. Эстафеты с элементами футбола.	1
83.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжки через скакалку.	1
84.	Игры с элементами спортивных игр: «Попади в ворота», «Точная передача».	1
85.	Понятие короткая дистанция. Челночный бег 3*10 м.	1
86.	Высокий старт и стартовый разгон. Бег 30 м (к).	1
87.	Эстафеты с предметами. Игра «Волна».	1
88.	Прыжковые упражнения. Эстафетный бег.	1

№ п/п	Тема урока	Количество часов
89.	Метание мяча на дальность. Кроссовый бег.	1
90.	ОРУ без предметов. Игра «Третий лишний». Эстафеты «Кто быстрее».	1
91.	Метание мяча на дальность (к). Эстафетный бег.	1
92.	Бег с преодолением вертикальных препятствий.	1
93.	Игры на развитие восприятия ориентировки в пространстве: «Белые медведи», «Заяц без дома».	1
94.	Бег с преодолением горизонтальных препятствий.	1
95.	Нормативы физической подготовленности.	1
96.	Встречные эстафеты. Игра на внимание «Запрещенное движение».	1
97.	Резервный урок по теме «Бег 1 км». Подвижные игры.	1
98.	Резервный урок по теме «Кроссовый бег».	1
99.	Игры на развитие восприятия ориентировки в пространстве: «Волк во рву», «Жмурки».	1
100.	Резервный урок по теме «Эстафетный бег». Подвижные игры по выбору детей.	1
101.	Резервный урок по теме «Подвижные игры по выбору детей».	1
102.	Веселые старты.	1
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	ТБ на уроках ФК. Техника высокого старта.	1
2.	Строевые упражнения. Высокий старт. Бег 30 м(подготовка к сдаче нормативов ГТО).	1
3.	ТБ во время занятий подвижными играми. ОРУ без предметов. Игра «Волк и овцы».	1
4.	Финиширование. Бег 60 м (подготовка к сдаче нормативов ГТО). Метание мяча на дальность.	1
5.	Метание мяча в цель. Эстафеты с этапом 30 м.	1
6.	Игровые задания с использованием строевых упражнений. Игра «Вызов номеров».	1
7.	Измерение пульса. Бег 1 км (к). Прыжковые упражнения.	1
8.	Метание мяча на дальность. Кроссовый бег.	1
9.	Повторение игры «Волк и овцы». Игра «Кто быстрее».	1
10.	Метание мяча на дальность. Подвижные игры.	1
11.	Метание мяча на дальность (к). Кроссовый бег.	1
12.	Игра «Горелки». Повторение игры «Вызов номеров».	1
13.	ТБ на занятиях в спортивном зале. Ловля и передача мяча.	1
14.	Закаливание организма. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места (подготовка к сдаче нормативов ГТО).	1
15.	Народные игры как средство физической культуры. Игра «Кошки-мышки». Перетягивание каната.	1
16.	ФК у народов Древней Руси. Строевые упражнения. Ведение	1

№ п/п	Тема урока	Количество часов
	мяча с изменением направления.	
17.	Строевая подготовка. Челночный бег 3х10 м (подготовка к сдаче нормативов ГТО).	1
18.	Упражнения с обручами. Игра «Гонка мячей».	1
19.	Виды физических упражнений. Бросок в кольцо. Подвижные игры.	1
20.	Эстафеты с ведением мяча и броском в кольцо.	1
21.	Прыжковые упражнения. Игра «Удочка», «Мяч капитану».	1
22.	Физическая нагрузка и ее влияние на ЧСС. Встречные эстафеты с предметами и без.	1
23.	Основные физические качества. Комбинация из изученных элементов. Штрафной бросок.	1
24.	Упражнения с мячами. Игра «Точно в мишень», игра на внимание «Нос, пол, потолок».	1
25.	Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с элементами спортивных игр.	1
26.	Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Ведение мяча с изменением отскока от пола. Подвижная игра.	1
27.	Знакомство с историей возникновения народных игр. «Попрыгунчики-воробушки», «Совушка».	1
28.	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках.	1
29.	Комплекс УГГ. Перекат в группировке. Мост из положения лежа.	1

№ п/п	Тема урока	Количество часов
30.	Упражнения на развитие ловкости и координации движений. Упражнения в танцах галоп и полька. Игры «Бой петухов», «Цепи кованые».	1
31.	Акробатическая комбинация из изученных элементов. Упражнения в равновесии.	1
32.	Лазанье и перелезания. Строевые упражнения. Опорный прыжок.	1
33.	Повторение изученных игр: «Мяч капитану», «Удочка», «Точно в мишень».	1
34.	Лазанье и перелезания. Опорный прыжок. Акробатическая комбинация.	1
35.	Гимнастическая полоса препятствий. Лазанье по канату.	1
36.	«Простые» русские народные игры и развлечения. Упражнения на координацию движений. Игра «Змейка».	1
37.	Подтягивание на высокой перекладине (м) (подготовка к сдаче нормативов ГТО). Подвижные игры.	1
38.	Прыжки через скакалку. Подтягивание на низкой перекладине (д) (подготовка к сдаче нормативов ГТО).	1
39.	Строевые упражнения. Игра «Смена мест», «Вытолкни за круг».	1
40.	Упражнения в равновесии. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. (подготовка к сдаче нормативов ГТО).	1
41.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (м) (подготовка к сдаче нормативов ГТО). Гимнастическая полоса препятствий из 3-4 элементов.	1

№ п/п	Тема урока	Количество часов
42.	Прыжковые упражнения. Игра «Передал - садись», «Ловишка, поймай ленту».	1
43.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д) (подготовка к сдаче нормативов ГТО). Подвижные игры.	1
44.	Акробатическая комбинация из изученных элементов (к). Эстафеты с предметами.	1
45.	Культурные традиции как мостик между поколениями. Игра «Тяни в круг», «Бой петухов».	1
46.	Лазанье по канату. Гимнастическая полоса препятствий из 5-6 элементов.	1
47.	Т/Б на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг.	1
48.	ОРУ в движении. Упражнения для самостоятельных занятий. Эстафеты «Кто быстрее».	1
49.	Повороты на месте. Попеременный двухшажный ход.	1
50.	Попеременный двухшажный ход. Спуски и подъёмы на склоне.	1
51.	Игры с элементами спортивных игр: «Гонка мячей», «Брось - поймай».	1
52.	Торможение «плугом». Дистанция до 1,5 км.	1
53.	Дистанция 1,5 км на скорость.	1
54.	Игры на координацию движений: «Змейка», «Салки».	1
55.	Подъём «лесенкой». Спуск с поворотом в конце склона.	1
56.	Передвижение по лыжне с применением изученных приемов до 2 км.	1

№ п/п	Тема урока	Количество часов
57.	Игра «Цепи кованые». Игровые упражнения на внимание.	1
58.	Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 2,5 км.	1
59.	Дистанция 1км (подготовка к сдаче нормативов ГТО). Свободное катание со склона.	1
60.	Строевые упражнения типа: «Становись - разойдись». Игра «Смена мест». Перетягивание каната.	1
61.	Дистанция 2 км без учета времени (к).	1
62.	Эстафеты с этапом 30 м. Свободное катание со склона.	1
63.	Упражнения на развитие ловкости и координации движений. Игры «Вороны и воробьи», «Тяни в круг».	1
64.	Передвижение по учебной лыжне до 3 км.	1
65.	Спуски и подъемы, торможение «плугом». Встречные эстафеты с этапом до 50 м.	1
66.	Игровые задания с использованием строевых упражнений. Встречные эстафеты.	1
67.	Подвижные игры на лыжах и без.	1
68.	ТБ в спортивном зале. Встречные эстафеты с мячами.	1
69.	ОРУ в движении. Игра «Третий лишний», «Пустое место».	1
70.	Строевые упражнения. Ведение мяча. Игровые задания.	1
71.	Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижные игры с мячом.	1
72.	История единоборств. Легендарные герои - защитники Отечества. Упражнения со скакалкой. Игра «Мяч капитану».	1

№ п/п	Тема урока	Количество часов
73.	Ловля и передача мяча в тройках. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1
74.	Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брасс (видеоряд). Штрафной бросок. Игровые упражнения.	1
75.	Упражнения с мячами. Игра «Десять передач».	1
76.	Прыжки в высоту с прямого разбега. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
77.	Метание мяча в цель. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
78.	Прыжковые упражнения. Игры «Удочка», «Пустое место».	1
79.	Упражнения ознакомительного плавания. Прыжки с высоты до 60 см.(видеоряд)) Круговые эстафеты.	1
80.	Дыхание при ходьбе и беге. Прыжки в высоту с прямого разбега.	1
81.	Круговая эстафета. Игры на внимание.	1
82.	Метание мяча в цель с 6 м. Игра-эстафета с обручами.	1
83.	Закаливание и плавание. Упражнения в плавании кролем на груди (имитация). Метание мяча в цель с 6 м (к).	1
84.	Игры с элементами спортивных игр: «Попади в ворота», «Точная передача».	1
85.	Прыжок в длину с места (к.) Эстафеты с предметами.	1
86.	Подтягивание. Подвижные игры.	1
87.	Эстафеты с предметами. Игры на внимание.	1
88.	Упражнения на гибкость (подготовка к сдаче нормативов ГТО).	1

№ п/п	Тема урока	Количество часов
	Встречные эстафеты.	
89.	ТБ на спортивной площадке. Высокий старт и стартовый разбег.	1
90.	ОРУ без предметов. Эстафеты «Кто быстрее».	1
91.	Бег 30 м (к). Подвижные игры.	1
92.	Бег 60 м (к). Метание мяча на дальность с места.	1
93.	Игры на развитие восприятия ориентировки в пространстве: «Космонавты», «Пустое место».	1
94.	Кроссовый бег до 1 км. Подвижные игры.	1
95.	Нормативы физической подготовленности.	1
96.	Встречные эстафеты с предметами и без. Игра на внимание «Запрещенное движение».	1
97.	Резервный урок по теме «Бег 1 км». Подвижные игры.	1
98.	Резервный урок по теме «Кроссовый бег». Прыжковые упражнения.	1
99.	Игры на развитие восприятия ориентировки в пространстве: «Жмурки», «Вороны и воробьи».	1
100.	Резервный урок по теме «Подвижные игры с элементами спортивных игр».	1
101.	Резервный урок по теме «Подвижные игры по выбору детей».	1
102.	Веселые старты.	1
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	ТБ на уроках ФК. Рапорт учителю. Высокий старт.	1
2	Бег 30м (подготовка к сдаче нормативов ГТО). Метание мяча в заданном направлении.	1
3	Строевые упражнения. Бег на 60 м (подготовка к сдаче нормативов ГТО).	1
4	Метание мяча на дальность (к). Эстафеты с этапом 30 м.	1
5	Прыжковые упражнения. Кроссовый бег.	1
6	Бег 1 км (к). Подвижные игры.	1
7	Бег 1,5 м (к). Подвижные игры.	1
8	Эстафетный бег. Подвижные игры.	1
9	ТБ на занятиях в спортивном зале. Прыжок в длину с места (подготовка к сдаче нормативов ГТО).	1
10	Первая помощь при травмах. Упражнения на гибкость (подготовка к сдаче нормативов ГТО). Стойки и передвижения.	1
11	Прыжковые упражнения. Ведение и передачи мяча. Челночный бег 3x10 м(подготовка к сдаче нормативов ГТО).	1
12	Ведение мяча. Бросок по кольцу снизу. Преодоление полосы препятствий.	1
13	Ловля и передача мяча. Подвижные игры.	1
14	Мини-баскетбол. Эстафеты с элементами баскетбола.	1

№ п/п	Тема урока	Количество часов
15	Строевые упражнения.	1
16	Ведение мяча – передача – бросок в кольцо.	1
17	Игра мини-баскетбол 3х3.	1
18	История развития ФК. Подвижные игры.	1
19	ТБ на уроках гимнастики. Комплекс УГГ. Висы. Кувырок вперед.	1
20	Стойка на лопатках. Подъем туловища из положения лежа за 1 мин (подготовка к сдаче нормативов ГТО). Кувырок назад.	1
21	Строевые упражнения. Лазание и перелезание. 2-3 кувырка вперед слитно.	1
22	Кувырок назад с перекатом в стойку на лопатках. Мост с помощью и без. Подтягивание (подготовка к сдаче нормативов ГТО).	1
23	Физподготовка и ее связь с развитием систем организма. Упражнения в равновесии.	1
24	Гимнастическая полоса препятствий. Акробатическая комбинация.	1
25	Упражнения на формирование осанки. Опорный прыжок.	1
26	Упражнения в висе и в равновесии. Акробатическая комбинация. Опорный прыжок.	1
27	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (подготовка к сдаче нормативов ГТО). Танцевальные упражнения.	1
28	Способы регулирования физической нагрузки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (подготовка к сдаче нормативов	1

№ п/п	Тема урока	Количество часов
	ГТО).	
29	Опорный прыжок (к). Лазанье по канату. Упражнения в танце «Летка-енка».	1
30	Гимнастическая полоса препятствий. Акробатическая комбинация (к).	1
31	ЧСС при выполнении физических упражнений. Упражнения на гибкость. Лазанье по канату. Подвижная игра.	1
32	Гимнастическая полоса препятствий. Лазанье по канату (к).	1
33	ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 1 км.	1
34	Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 1,5 км.	1
35	Первая помощь при обморожении. Дистанция до 2 км с применением изученных ходов. Торможение «плугом».	1
36	Повороты переступанием в движении на пологом склоне. Подъемы и спуски на склоне.	1
37	Повороты переступанием в движении. Дистанция 2 км.	1
38	Закаливание организма. Передвижение по учебной лыжне до 2,5 км.	1
39	Дистанция до 2,5 км. Игры на пологом склоне	1
40	Дистанция 1 км (подготовка к сдаче нормативов ГТО). Подвижные игры на лыжах.	1
41	Подвижные игры на лыжах и без.	1
42	Дистанция 3 км в медленном темпе.	1

№ п/п	Тема урока	Количество часов
43	Дистанция до 3,5 км с применением изученных приемов.	1
44	Свободное катание на пологом склоне.	1
45	Линейные эстафеты с этапом 30-40 м.	1
46	Свободное катание, подвижные игры.	1
47	ТБ в спортивном зале. Ловля и передача мяча. Бросок по кольцу снизу.	1
48	Вырывание и выбивание мяча.	1
49	Игры – эстафеты с элементами спортивных игр.	1
50	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Плавание и здоровье человека (имитация)). Учебная игра 4х4.	1
51	Бросок по кольцу. Эстафеты с элементами спортивных игр.	1
52	Подача мяча снизу. Учебная игра через сетку.	1
53	Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине. (имитация)трафной бросок.	1
54	ТБ на занятиях л/атлетикой. Челночный бег 3х10 м (подготовка к сдаче нормативов ГТО).	1
55	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту с разбега.	1
56	Метание мяча в цель. Прыжок в высоту с разбега.	1
57	Передаче мяча в тройках. Прыжок в высоту с разбега (к).	1
58	Передача мяча в тройках. Игровые упражнения.	1

№ п/п	Тема урока	Количество часов
59	Бросок и ловля мяча после отскока. Эстафеты с элементами футбола.	1
60	Прыжки через скакалку (к). Мини-баскетбол.	1
61	Высокий старт и стартовый разгон. Бег 30 м (к).	1
62	Финиширование. Бег 60 м (к). Спортивные игры.	1
63	Кроссовый бег. Метание мяча на дальность.	1
64	Нормативы физической подготовленности.	1
65	Резервный урок по теме «Метание мяча на дальность». Встречные эстафеты с этапом 20-30 м.	1
66	Резервный урок по теме «Бег 1,5 км». Подвижные игры по выбору детей.	1
67	Резервный урок по теме «Кроссовый бег».	1
68	Резервный урок по теме «Подвижные игры по выбору детей».	1
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68

С учетом рабочей программы воспитания МАОУ «СОШ№1» (модуль «Школьный урок») воспитательный потенциал урока реализуется через:

- **установление** доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- **побуждение** школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- **привлечение** внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- **использование** воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- **применение** на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- **включение** в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- **организация** шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- **инициирование и поддержка** исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Выбор тех или иных форм и способов воспитательной работы на уроке учитель определяет самостоятельно в соответствии с целями и задачами урока.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Перечень учебного оборудования	количество
Рабочее место учителя (компьютер, подключенный к сети Интернет)	1
Множительная техника	1
Стенды для постоянных и временных экспозиций	1

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Перечень оборудования	количество
Стенка гимнастическая шведская	13
Скамейка гимнастическая	6
Турник навесной	3
Стенка гимнастическая для лазания	10
Мат гимнастический	15
Гантели	10
Мяч баскетбольный	12
Мяч волейбольный	12
Мяч футбольный	12
Обруч	15
Скакалка	30