

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодежной политики Свердловской области**  
**Управление образования Артемовского городского округа**  
**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 1»**

Приложение 10 к адаптированной  
основной общеобразовательной программе  
начального общего образования  
обучающихся с задержкой психического  
развития МАОУ «СОШ №1»  
(утверждено приказом от 26.08.2024)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
«Физическая культура»,  
включая учебный модуль «Подвижные игры»  
начальное общее образование  
(1,1 доп - 4 классы)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР) по предмету «Физическая культура» составлена на основе требований ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Дает представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с ЗПР средствами учебного предмета «Физическая культура» (ФК); устанавливает предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения адаптивной основной общеобразовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения адаптивной физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий обучающегося с ЗПР по освоению учебного содержания.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья их социализации и интеграции в современное общество, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория адаптивной физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека с ОВЗ, коррекции первичных и вторичных отклонений с помощью физических упражнений. Так же в программе нашли своё отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с ЗПР, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации).

ФК рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. При этом в сочетании с другими формами урочных, внеурочных спортивных и оздоровительных мероприятий создаются условия всестороннего развития

личности обучающегося с ЗПР, формированию осознанного отношения к своим силам, развитию основных физических качеств, коррекцию и компенсацию нарушенных функций организма и его спортивного самоопределения.

Программа обеспечивает сформированность общих представлений об адаптивной физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, компенсации и коррекции нарушенных двигательных функций, основных физических упражнениях (коррекционных, гимнастических, игровых, спортивных и туристических).

Программа ориентирована на обеспечение выполнения обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для лиц с ограничениями в состоянии здоровья и другие предметные результаты ФАОП НОО для обучающихся с ЗПР (вариант 7.2).

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 470 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), 1 дополнительный класс – 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 часа (2 часа в неделю).

# 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 физкультурминуток 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.

### *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 поочерёдно 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. Прыжок в высоту с прямого разбега. 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).

*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 физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

*Физическое совершенствование*

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

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

наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

#### Лёгкая атлетика

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

#### Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка (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 всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

#### Подвижные и спортивные игры

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

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## 4 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

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

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

##### Лёгкая атлетика

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

##### Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка (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 и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим 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 закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

#### **Коммуникативные 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, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах 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 в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

## 4 КЛАСС

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.2	Осанка человека	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Лыжная подготовка	12			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.3	Легкая атлетика	18			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

Итого по разделу		67			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

## 1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.2	Осанка человека	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Лыжная подготовка	12			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.3	Легкая атлетика	18			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

Итого по разделу		67			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		9			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Лыжная подготовка	12			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.3	Легкая атлетика	14			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.4	Подвижные игры	19			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		59			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.3	Физическая нагрузка	2			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Легкая атлетика	17			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.3	Лыжная подготовка	12			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

2.4	Плавательная подготовка	2			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	19			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		66			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.2	Закаливание организма	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Легкая атлетика	9			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

2.3	Лыжная подготовка	12			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.4	Плавательная подготовка	2			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	4			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		41			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	22			<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
Итого по разделу		22			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Что такое физическая культура	1		
2	Современные физические упражнения	1		
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		
4	Чем отличается ходьба от бега	1		
5	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		
6	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		
7	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		
8	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		
9	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		
10	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		
11	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с	1		

	разной скоростью передвижения			
12	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		
13	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		
14	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		
19	Считалки для подвижных игр	1		
20	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		
21	Разучивание игровых действий и правил подвижных	1		

	игр			
22	Обучение способам организации игровых площадок	1		
23	Правила поведения на уроках физической культуры	1		
24	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1		
25	Исходные положения в физических упражнениях	1		
26	Учимся гимнастическим упражнениям	1		
27	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		
28	Акробатические упражнения, основные техники	1		
29	Акробатические упражнения, основные техники	1		
30	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		
31	Способы построения и повороты стоя на месте	1		
32	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		
33	Гимнастические упражнения с мячом	1		
34	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		
35	Гимнастические упражнения в прыжках	1		

36	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		
37	Подъем ног из положения лежа на животе	1		
38	Сгибание рук в положении упор лежа	1		
39	Разучивание прыжков в группировке	1		
40	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		
43	Обучение способам организации игровых площадок	1		
44	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		
45	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		
46	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		
47	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		
48	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		
49	Упражнения в передвижении на лыжах	1		

50	Упражнения в передвижении на лыжах	1		
51	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		
52	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		
53	Техника ступающего шага во время передвижения	1		
54	Техника ступающего шага во время передвижения	1		
55	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		
56	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		
57	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		
58	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		
61	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		

62	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		
63	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		
64	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		
66	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		
68	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		
70	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		
71	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		
72	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
73	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения	1		

	лежа на спине. Подвижные игры			
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		
81	Освоение правил и техники выполнения норматива	1		

	комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры			
82	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		
83	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		
84	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		
85	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		
86	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		
87	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		
88	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		
89	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		
90	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		
91	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		
92	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		
93	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		

94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		
96	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		
97	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		
98	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		
99	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0

## 1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Что такое физическая культура	1		
2	Современные физические упражнения	1		
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		
4	Чем отличается ходьба от бега	1		
5	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		
6	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		
7	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		
8	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		
9	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		
10	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		
11	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		

12	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		
13	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		
14	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		
19	Считалки для подвижных игр	1		
20	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		
21	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		

22	Обучение способам организации игровых площадок	1		
23	Правила поведения на уроках физической культуры	1		
24	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1		
25	Исходные положения в физических упражнениях	1		
26	Учимся гимнастическим упражнениям	1		
27	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		
28	Акробатические упражнения, основные техники	1		
29	Акробатические упражнения, основные техники	1		
30	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		
31	Способы построения и повороты стоя на месте	1		
32	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		
33	Гимнастические упражнения с мячом	1		
34	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		
35	Гимнастические упражнения в прыжках	1		
36	Подъем туловища из положения лежа на спине и	1		

	животе			
37	Подъем ног из положения лежа на животе	1		
38	Сгибание рук в положении упор лежа	1		
39	Разучивание прыжков в группировке	1		
40	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		
43	Обучение способам организации игровых площадок	1		
44	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		
45	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		
46	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		
47	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		
48	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		
49	Упражнения в передвижении на лыжах	1		

50	Упражнения в передвижении на лыжах	1		
51	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		
52	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		
53	Техника ступающего шага во время передвижения	1		
54	Техника ступающего шага во время передвижения	1		
55	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		
56	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		
57	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		
58	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		
61	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		

62	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		
63	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		
64	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		
66	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		
68	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		
70	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		
71	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		
72	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
73	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения	1		

	лежа на спине. Подвижные игры			
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		
81	Освоение правил и техники выполнения норматива	1		

	комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры			
82	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		
83	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		
84	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		
85	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		
86	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		
87	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		
88	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		
89	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		
90	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		
91	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		
92	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		
93	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		

94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		
96	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		
97	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		
98	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		
99	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы

1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		
2	Зарождение Олимпийских игр	1		
3	Современные Олимпийские игры	1		
4	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		
5	Броски мяча в неподвижную мишень	1		
6	Броски мяча в неподвижную мишень	1		
7	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		
8	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		
9	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
10	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
11	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1		
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		

14	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		
19	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		
20	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		
21	Гонка мячей и слалом с мячом	1		
22	Гонка мячей и слалом с мячом	1		
23	Футбольный бильярд	1		
24	Футбольный бильярд	1		
25	Бросок ногой	1		
26	Бросок ногой	1		
27	Развитие координации движений	1		

28	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		
29	Строевые упражнения и команды	1		
30	Строевые упражнения и команды	1		
31	Прыжковые упражнения	1		
32	Прыжковые упражнения	1		
33	Гимнастическая разминка	1		
34	Ходьба на гимнастической скамейке	1		
35	Ходьба на гимнастической скамейке	1		
36	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		
37	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		
38	Упражнения с гимнастическим мячом	1		
39	Упражнения с гимнастическим мячом	1		
40	Танцевальные гимнастические движения	1		
41	Танцевальные гимнастические движения	1		
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в	1		

	упоре лежа на полу. Эстафеты			
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		
44	Закаливание организма	1		
45	Утренняя зарядка	1		
46	Составление комплекса утренней зарядки	1		
47	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		
48	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		
49	Спуск с горы в основной стойке	1		
50	Спуск с горы в основной стойке	1		
51	Подъем лесенкой	1		
52	Подъем лесенкой	1		
53	Спуски и подъёмы на лыжах	1		
54	Спуски и подъёмы на лыжах	1		
55	Торможение лыжными палками	1		

56	Торможение лыжными палками	1		
57	Торможение падением на бок	1		
58	Торможение падением на бок	1		
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		
61	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		
62	Игры с приемами баскетбола	1		
63	Игры с приемами баскетбола	1		
64	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		
65	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		
66	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		
67	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		
68	Прием «волна» в баскетболе	1		
69	Прием «волна» в баскетболе	1		
70	Подвижные игры на развитие равновесия	1		

71	Подвижные игры на развитие равновесия	1		
72	Физическое развитие	1		
73	Физические качества	1		
74	Сила как физическое качество	1		
75	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		
76	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		
77	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		
78	Бег с поворотами и изменением направлений	1		
79	Быстрота как физическое качество	1		
80	Выносливость как физическое качество	1		
81	Развитие координации движений	1		
82	Бег с поворотами и изменением направлений	1		
83	Сложно координированные беговые упражнения	1		
84	Сложно координированные беговые упражнения	1		

85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения	1		

	лежа на спине. Подвижные игры			
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		
95	Гибкость как физическое качество	1		
96	Дневник наблюдений по физической культуре	1		
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения	1		

	испытаний (тестов) 2 ступени ГТО			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Физическая культура у древних народов	1		
2	История появления современного спорта	1		
3	Виды физических упражнений	1		
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		
5	Прыжок в длину с разбега	1		
6	Прыжок в длину с разбега	1		
7	Броски набивного мяча	1		
8	Броски набивного мяча	1		
9	Челночный бег	1		
10	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1		
11	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		

13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		
18	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		
19	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		
20	Спортивная игра баскетбол	1		
21	Спортивная игра баскетбол	1		
22	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		
23	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча	1		

	двумя руками			
24	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		
25	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		
26	Правила поведения в бассейне (теоретическая подготовка)	1		
27	Разучивание специальных плавательных упражнений (теоретическая подготовка)	1		
28	Строевые команды и упражнения	1		
29	Строевые команды и упражнения	1		
30	Лазанье по канату	1		
31	Лазанье по канату	1		
32	Передвижения по гимнастической скамейке	1		
33	Передвижения по гимнастической скамейке	1		
34	Передвижения по гимнастической стенке	1		
35	Передвижения по гимнастической стенке	1		
36	Прыжки через скакалку	1		
37	Прыжки через скакалку	1		

38	Ритмическая гимнастика	1		
39	Ритмическая гимнастика	1		
40	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		
41	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		
42	Танцевальные упражнения из танца полька	1		
43	Танцевальные упражнения из танца полька	1		
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
47	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		
48	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		
49	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		

50	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		
51	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		
52	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		
53	Повороты на лыжах способом переступания	1		
54	Повороты на лыжах способом переступания	1		
55	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		
56	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		
57	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		
58	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		
61	Дозировка физических нагрузок	1		

62	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		
63	Закаливание организма под душем	1		
64	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		
65	ТБ во время занятий подвижными играми. ОРУ без предметов. Игра «Волк и овцы».	1		
66	Игровые задания с использованием строевых упражнений. Игра «Вызов номеров».	1		
67	Народные игры как средство физической культуры. Игра «Кошки-мышки».	1		
68	Строевые упражнения. Высокий старт. Бег 30 м(подготовка к сдаче нормативов ГТО).	1		
69	Метание мяча на дальность. Подвижные игры.	1		
70	Метание мяча на дальность (к). Кроссовый бег.	1		
71	Финиширование. Бег 60 м (подготовка к сдаче нормативов ГТО). Метание мяча на дальность.	1		
72	Метание мяча в цель. Эстафеты с этапом 30 м.	1		
73	Измерение пульса. Бег 1 км (к). Прыжковые упражнения.	1		

74	Метание мяча на дальность. Кроссовый бег.	1		
75	Спортивная игра волейбол	1		
76	Спортивная игра волейбол	1		
77	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		
78	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
83	Освоение правил и техники выполнения норматива	1		

	комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты			
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
86	Челночный бег	1		
87	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		
88	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		
89	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		
90	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		

94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		
97	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		
98	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		
99	Спортивная игра футбол	1		
100	Спортивная игра футбол	1		
101	Подвижные игры с приемами футбола	1		
102	Подвижные игры с приемами футбола	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Из истории развития физической культуры в России	1		
2	Из истории развития национальных видов спорта	1		
3	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1		
4	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		
8	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		
9	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		
10	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		

11	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		
12	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		
13	Беговые упражнения	1		
14	Беговые упражнения	1		
15	Метание малого мяча на дальность	1		
16	Метание малого мяча на дальность	1		
17	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне (теоретическая подготовка)	1		
18	Подводящие упражнения (теоретическая подготовка)	1		
19	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		
20	Акробатическая комбинация	1		
21	Акробатическая комбинация	1		
22	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		
23	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		
24	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		

25	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		
26	Обучение опорному прыжку	1		
27	Обучение опорному прыжку	1		
28	Упражнения на гимнастической перекладине	1		
29	Упражнения на гимнастической перекладине	1		
30	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		
31	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		
32	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1		
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		

38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		
47	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1		
48	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		
49	Оказание первой помощи на занятиях физической	1		

	культуры			
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
53	Упражнения из игры волейбол	1		
54	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		
57	Упражнения из игры баскетбол	1		
58	Освоение правил и техники выполнения норматива	1		

	комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты			
59	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		
60	Упражнения из игры баскетбол	1		
61	Упражнения из игры футбол	1		
62	Упражнения из игры волейбол	1		
63	Упражнения из игры футбол	1		
64	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		
65	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		
66	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		
67	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		
68	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0

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.***