

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №34»

ВЫПИСКА ИЗ АДАПТИРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЫ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ (ВАРИАНТ 7.1, 7.2),
утвержденной приказом № 34 от 30.08.2022 г. № 211

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету
физическая культура

Составитель:
Поддубко Е.Д.
Протасова С.В.

город Каменск-Уральский
2022-2023 учебный год

Программа направлена на реализацию средствами предмета «Физическая культура» основных задач образовательной области «Физическая культура»: укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Программа обеспечивает достижение выпускниками начальной школы определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

Формирование универсальных учебных действий (личностные и метапредметные результаты)

Личностные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*

- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;*
- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- *принимать и сохранять учебную задачу;*
- *учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;*
- *планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;*
- *учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;*
- *осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;*
- *оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;*
- *адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;*
- *различать способ и результат действия;*
- *вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.*

Выпускник получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- *осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая*

электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаковосимволические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
- *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
- *с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

Выпускник научится:

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

Выпускник получит возможность научиться:

- *использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;*
- *работать с несколькими источниками информации;*
- *сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.*

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Выпускник научится:

- пересказывать текст подробно и сжато;

- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

Выпускник получит возможность научиться:

- *делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования.*

Работа с текстом: оценка информации

Выпускник научится:

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сопоставлять различные точки зрения;*
- *соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;*
- *в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.*

Формирование ИКТкомпетентности обучающихся (метапредметные результаты)

Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером

Выпускник научится:

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (минизарядку);

Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных

Выпускник научится:

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию набирать небольшие тексты на родном языке;

Обработка и поиск информации

Выпускник научится:

- подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
- пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль;
- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера;
- заполнять учебные базы данных.

Выпускник получит возможность научиться *грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.*

Создание, представление и передача сообщений

Выпускник научится:

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;
- готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
- создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;
- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;
- пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

Выпускник получит возможность научиться:

- *представлять данные;*

Планирование деятельности, управление и организация

Выпускник научится:

- определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий,
- планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

Выпускник получит возможность научиться:

- *моделировать объекты и процессы реального мира.*

Предметные результаты

В результате обучения обучающихся на уровне начального образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств, исторических данных о создании и развитии ГТО (БГТО)
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- Проводить самостоятельные занятия по виду спорта с соблюдением техники безопасности, организовывать самоподготовку к сдаче норм ВФКС ГТО.

Выпускник получит возможность научиться:

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной*

деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

- *формировать комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Содержание учебного предмета

2 класс

Знания о физической культуре.

Из истории развития физической культуры.

История развития физической культуры и первых соревнований

История создания и развития ГТО (БГТО)

Физические упражнения.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия.

Выполнение простейших закаляющих процедур, комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

Выполнение ранее разученных комплексов физических упражнений для подготовки к сдаче норм ГТО.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение показателей осанки.

Измерение показателей физических качеств.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках;

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель

Лыжные гонки.

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

Плавание.

Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение.

Подвижные и спортивные игры.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами.

Развитие координации: ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие;

Формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа.

На материале лёгкой атлетики.

Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег.

Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15—20 см); запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.

3 класс

Знания о физической культуре.

Из истории развития физической культуры.

Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

Основные требования к самостоятельной подготовке к сдаче норм ГТО.

Физические упражнения.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия.

Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)

Организация и проведение физических упражнений для подготовки к сдаче норм ГТО.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр в спортивных залах.

Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы дыхательных упражнений.

Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.
Передвижение по наклонной гимнастической скамейке

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: из разных исходных положений; челночный бег.

Прыжковые упражнения: в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность

Лыжные гонки.

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

Плавание.

Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение, упражнения на согласование работы рук и ног.

Подвижные и спортивные игры.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: выпады и полушпагаты на месте; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах).

Развитие координации: игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.

Развитие силовых способностей: лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

На материале лёгкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

Развитие быстроты: ускорение из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и

различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.

Развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску.

4 класс

Знания о физической культуре.

Из истории развития физической культуры.

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения.

Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр в спортивных залах.

Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках.

Проводить самостоятельные занятия по виду спорта с соблюдением техники безопасности, организовывать самоподготовку к сдаче норм ВФКС ГТО

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика для глаз.

Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки

Комплексы физических упражнений направленные на подготовку к сдаче норм ВФСГ ГТО

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические комбинации.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы; перемахи.

Гимнастическая комбинация.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: челночный бег; с изменяющимся направлением движения,

Прыжковые упражнения: в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

Метание: малого мяча на дальность

Лыжные гонки.

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

Плавание.

Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: жонглирование малыми предметами; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами;

Формирование осанки: виды стилизованной ходьбы под музыку.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики.

Развитие быстроты: бег с горки в максимальном темпе; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).

Развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

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

На материале плавания.

Развитие выносливости: повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

2 класс

Учебно-тематический план

Название раздела	Количество часов
<i>Знания о физической культуре</i>	
Физическая культура	
Из истории физической культуры	1
Физические упражнения	2
<i>Способы физкультурной деятельности</i>	
Самостоятельные занятия	1
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и	2

физической подготовленностью	
Самостоятельные игры и развлечения.	
<i>Физическое совершенствование</i>	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	2
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	
Гимнастика с основами акробатики	6
Легкая атлетика	21
Лыжные гонки	16
Плавание	5
Подвижные и спортивные игры	22
<i>Общеразвивающие упражнения</i>	
На материале гимнастики с основами акробатики	10
На материале лёгкой атлетики	12
На материале лыжных гонок	2
На материале плавания	
Итого	102

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Компонент содержания программы воспитания
1	<i>Знания о физической культуре.</i> Из истории развития физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. История создания и развития ГТО (БГТО)	Использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений. Учитывать в
2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i> Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: из разных исходных положений	
3	<i>Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики.</i> Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений	
4	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i> Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением	
5	<i>Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики.</i> Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений	
6	<i>Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики.</i> Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений;	
7	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i> Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег;	
8	<i>Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики.</i> Развитие быстроты: челночный бег.	
9	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i> Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением	
10	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i> Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух	

	ногах на месте и с продвижением;	воспитательных
11	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения: в длину и высоту;	задач уроков
12	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения: в длину и высоту;	целевые ориентиры
13	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.	результатов
14	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.	воспитания.
15	Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики. Развитие силовых способностей: запрыгивание с последующим спрыгиванием	Включать в
16	Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики. Развитие силовых способностей: запрыгивание с последующим спрыгиванием	содержание урока
17	Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики. Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег.	учебного предмета
18	Знания о физической культуре. Физические упражнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	тематику
19	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики: прыжки.	мероприятий в
20	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики: бег.	соответствии с
21	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики: метания и броски.	календарным планом
22	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики: упражнения на координацию.	воспитательной
23	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики: упражнения на быстроту.	работы.
24	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики: упражнения на выносливость.	Выбирать методы,
25	Знания о физической культуре. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	методики,
26	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	технологии,
27	Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами.	оказывающие
28	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения	воспитательное

воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания.

Реализовывать приоритет воспитания в учебной деятельности.

Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициировать обсуждение, высказывание своего мнения, выработку своего личностного

	<i>прикладного характера. Прыжки со скакалкой.</i>	отношения к
29	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</i>	изучаемым событиям, явлениям, лицам.
30	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках;</i>	Применять интерактивные формы учебной работы —
31	<i>Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики.. Развитие координации: ходьба по гимнастической скамейке.</i>	интеллектуальные, стимулирующие познавательную
32	<i>Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики.. Развитие координации: ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями;</i>	мотивацию, игровые методики, дискуссии, дающие возможность приобрести опыт
33	<i>Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики. Развитие координации: ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями;</i>	ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и
34	<i>Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики. Развитие координации: равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия;</i>	действовать в команде, способствует развитию
35	<i>Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики. Развитие координации: равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия;</i>	критического мышления.
36	<i>Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики. Развитие координации: упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие;</i>	Побуждать обучающихся на уроках соблюдать
37	<i>Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики. Формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</i>	нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие
38	<i>Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики. Развитие силовых способностей: перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.</i>	укладу школы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы.
39	<i>Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики. Развитие силовых способностей: подтягивание в висе стоя и лёжа.</i>	Побуждать к
40	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.</i>	организации шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над
41	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера Преодоление полосы препятствий</i>	неуспевающими одноклассниками, в

	с элементами лазанья и перелезания, переползания	том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.
42	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для развития основных физических качеств. Выполнение ранее разученных комплексов физических упражнений для подготовки к сдаче норм ГТО.	
43	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений.	Инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.
44	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание.	
45	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на силу.	
46	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на ловкость.	
47	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на координацию.	
48	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение показателей осанки.	
49	Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок. Развитие координации: скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.	
50	Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок. Развитие координации: скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.	
51	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.	
52	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.	
53	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.	
54	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Повороты. Передвижение на лыжах.	
55	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Повороты. Передвижение на лыжах.	
56	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Повороты. Передвижение на лыжах.	
57	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Спуски. Передвижение на лыжах.	
58	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Спуски. Передвижение на лыжах.	

59	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Подъемы. Передвижение на лыжах.
60	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Подъемы. Передвижение на лыжах.
61	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Спуски. Подъемы. Передвижение на лыжах.
62	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Торможение. Передвижение на лыжах.
63	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Спуски. Торможение. Передвижение на лыжах.
64	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Спуски. Торможение. Передвижение на лыжах.
65	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах
66	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах
67	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение показателей физических качеств.
68	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах.
69	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость.
70	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость.
71	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки: упражнения на координацию.
72	Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду.
73	Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна.
74	Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание. Подводящие упражнения: упражнения на всплывание.
75	Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание. Подводящие упражнения: упражнения на всплывание, лежание и скольжение.
76	Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание. Подводящие упражнения: лежание и скольжение.
77	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
78	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: из разных исходных положений.
79	Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики. Развитие координации: пробегание коротких

	отрезков из разных исходных положений.
80	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.</i>
81	<i>Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений;</i>
82	<i>Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.</i>
83	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег.</i>
84	<i>Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики. Развитие быстроты: челночный бег.</i>
85	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.</i>
86	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения: в длину и высоту.</i>
87	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.</i>
88	<i>Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики. Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15—20 см).</i>
89	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Прыжковые упражнения: в длину и высоту.</i>
90	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Прыжковые упражнения: в длину и высоту.</i>
91	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.</i>
92	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.</i>
93	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Метание: малого мяча в вертикальную цель.</i>
94	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Метание: малого мяча в вертикальную цель.</i>
95	<i>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике осанки.</i>
96	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча.</i>
97	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: Баскетбол: специальные передвижения без мяча;</i>

	ведение мяча; броски мяча.
98	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: Баскетбол: ведение мяча; броски мяча в корзину.</i>
99	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: подвижные игры на материале баскетбола.</i>
100	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча.</i>
101	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: Волейбол: подача мяча; приём и передача мяча.</i>
102	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: Волейбол подвижные игры на материале волейбола.</i>

3 класс

Учебно-тематический план

Название раздела	Количество часов
<i>Знания о физической культуре</i>	
Физическая культура	
Из истории физической культуры	2
Физические упражнения	1
<i>Способы физкультурной деятельности</i>	
Самостоятельные занятия	1
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1
Самостоятельные игры и развлечения.	2
<i>Физическое совершенствование</i>	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	2
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	
Гимнастика с основами акробатики	7
Легкая атлетика	19
Лыжные гонки	13
Плавание	5
Подвижные и спортивные игры	22
<i>Общеразвивающие упражнения</i>	
На материале гимнастики с основами акробатики	8
На материале лёгкой атлетики	14
На материале лыжных гонок	4
На материале плавания	1
Итого	102

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Компонент содержания программы воспитания
1.	<i>Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры. Особенности физической культуры разных народов. Основные</i>	Использовать воспитательные возможности содержания

	требования к самостоятельной подготовке к сдаче норм ГТО.	учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений.
2.	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения:</i> из разных исходных положений.	
3.	<i>Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики. Развитие координации:</i> бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.	
4.	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения:</i> челночный бег.	
5.	<i>Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики. Развитие быстроты:</i> ускорение из разных исходных положений.	
6.	<i>Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики. Развитие силовых способностей:</i> повторное выполнение многоскоков.	Учитывать в определении воспитательных задач уроков целевые ориентиры результатов воспитания.
7.	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения:</i> в длину и высоту.	
8.	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения:</i> в длину и высоту.	Включать в содержание урока учебного предмета тематику мероприятий в соответствии с календарным планом воспитательной работы.
9.	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения:</i> спрыгивание и запрыгивание.	
10.	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения:</i> спрыгивание и запрыгивание.	Выбирать методы, методики, технологии, оказывающие воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания.
11.	<i>Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики. Развитие силовых способностей:</i> прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.	
12.	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Броски:</i> большого мяча (1кг) на дальность разными способами.	
13.	<i>Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики. Развитие силовых способностей:</i> метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).	Реализовывать приоритет воспитания в учебной деятельности.
14.	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель .	
15.	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициировать обсуждение, высказывание своего мнения, выработку
16.	<i>Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики. Развитие выносливости:</i>	

	равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.	своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.
17.	<i>Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики. Развитие выносливости:</i> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	Применять интерактивные формы учебной работы — интеллектуальные, стимулирующие познавательную мотивацию, игровые методики, дискуссии, дающие возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления.
18.	<i>Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.</i>	
19.	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки.	
20.	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики:</i> бег.	
21.	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики:</i> метания и броски.	
22.	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики:</i> упражнения на координацию.	
23.	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики:</i> упражнения на быстроту.	
24.	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики:</i> упражнения на выносливость.	
25.	<i>Знания о физической культуре. Физические упражнения. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</i>	
26.	<i>Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки) Организация и проведение физических упражнений для подготовки к сдаче норм ГТО.</i>	
27.	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</i>	Побуждать обучающихся на уроках соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы.
28.	<i>Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости:</i> выпады и полушпагаты на месте; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.	Побуждать к организации шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.
29.	<i>Общеразвивающие упражнения на материале</i>	Инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность обучающихся, планирование и выполнение

	гимнастики с основами акробатики. <i>Развитие гибкости:</i> комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах).	индивидуальных и групповых воспитательной направленности. проектов
30.	<i>Общеразвивающие упражнения на</i> материале гимнастики с основами акробатики. <i>Развитие координации:</i> игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя).	
31.	<i>Общеразвивающие упражнения на</i> материале гимнастики с основами акробатики. <i>Развитие координации:</i> комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами.	
32.	<i>Общеразвивающие упражнения на</i> материале гимнастики с основами акробатики. <i>Развитие координации:</i> передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.	
33.	<i>Общеразвивающие упражнения на</i> материале гимнастики с основами акробатики. <i>Формирование осанки:</i> комплексы корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.	
34.	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.</i> Кувырки вперёд и назад.	
35.	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения:</i> гимнастический мост.	
36.	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</i> висы.	
37.	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	
38.	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	
39.	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.</i>	

	<i>Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.</i>
40.	<i>Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики. Развитие силовых способностей: лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев).</i>
41.	<i>Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики. Развитие силовых способностей: прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.</i>
42.	<i>Способы физической деятельности. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</i>
43.	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений.</i>
44.	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание.</i>
45.	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на силу.</i>
46.	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на ловкость.</i>
47.	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на координацию.</i>
48.	<i>Способы физической деятельности. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр в спортивных залах.</i>
49.	<i>Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в</i>

	движении, прыжком с опорой на палки).
50.	Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок. Развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.
51.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.
52.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.
53.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.
54.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Повороты. Передвижение на лыжах.
55.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Повороты. Передвижение на лыжах.
56.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Спуски. Передвижение на лыжах.
57.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Спуски. Передвижение на лыжах.
58.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Подъемы. Передвижение на лыжах.
59.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Подъемы. Передвижение на лыжах.
60.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Спуски. Подъемы. Передвижение на лыжах.
61.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Торможение. Передвижение на лыжах.
62.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Спуски. Торможение. Передвижение на лыжах.
63.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Спуски. Торможение. Передвижение на лыжах.
64.	Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок. Развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций.
65.	Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок. Развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций.
66.	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках
67.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале

	лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах.
68.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость.
69.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость.
70.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки: упражнения на координацию.
71.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду.
72.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна.
73.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание. Подводящие упражнения: упражнения на всплытие.
74.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание. Подводящие упражнения: упражнения на всплытие, лежание и скольжение.
75.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание. Подводящие упражнения: упражнения на согласование работы рук и ног.
76.	Общеразвивающие упражнения на материале плавания Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску.
77.	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы дыхательных упражнений.
78.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: из разных исходных положений.
79.	Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.
80.	Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики. Развитие быстроты: ускорение из разных исходных положений.
81.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег.
82.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег.

83.	Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков
84.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения: в длину и высоту.
85.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения: в длину и высоту.
86.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.
87.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.
88.	Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики. Развитие силовых способностей: прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.
89.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.
90.	Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики. Развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).
91.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Метание: малого мяча в вертикальную цель .
92.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
93.	Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.
94.	Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.
95.	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
96.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: Баскетбол: специальные

	передвижения без мяча; ведение мяча.
97.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: Баскетбол: ведение мяча; броски мяча в корзину.
98.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: Баскетбол: подвижные игры на материале баскетбола.
99.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча.
100.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: Волейбол: подача мяча; приём и передача мяча.
101.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: Волейбол подвижные игры на материале волейбола.
102.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

4 класс

Учебно-тематический план

Название раздела	Количество часов
<i>Знания о физической культуре</i>	
Физическая культура	
Из истории физической культуры	1
Физические упражнения	1
<i>Способы физкультурной деятельности</i>	
Самостоятельные занятия	
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	
Самостоятельные игры и развлечения.	2
<i>Физическое совершенствование</i>	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	2
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	
Гимнастика с основами акробатики	9
Легкая атлетика	17
Лыжные гонки	14
Плавание	2
Подвижные и спортивные игры	23
<i>Общеразвивающие упражнения</i>	
На материале гимнастики с основами акробатики	7
На материале лёгкой атлетики	16

На материале лыжных гонок	4
На материале плавания	4
Итого	102

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Компонент содержания программы воспитания
1	Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	Использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений.
2	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения.	
3	Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики. Развитие быстроты: бег с горки в максимальном темпе.	
4	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег.	
5	Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики. Развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).	
6	Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики. Развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).	
7	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения: в длину и высоту.	
8	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения: в длину и высоту.	
9	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.	
10	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.	Учитывать в определении воспитательных задач уроков целевые ориентиры результатов воспитания.
11	Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики. Развитие силовых способностей: прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.	
12	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.	Включать в содержание урока учебного предмета тематику мероприятий в соответствии с
13	Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики. Развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.	

14	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Метание:</i> малого мяча на дальность.	календарным планом воспитательной работы.
15	<i>Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики. Развитие быстроты:</i> броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.	Выбирать методы, методики,
16	<i>Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики. Развитие силовых способностей:</i> повторное выполнение беговых нагрузок в горку.	технологии, оказывающие воспитательное
17	<i>Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики. Развитие силовых способностей:</i> повторное выполнение беговых нагрузок в горку.	воздействие на личность в соответствии с
18	<i>Знания о физической культуре. Физические упражнения.</i> Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	воспитательным идеалом, целью и задачами
19	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки.	воспитания, целевыми ориентирами
20	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики:</i> бег.	результатов воспитания.
21	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики:</i> метания и броски.	Реализовывать приоритет воспитания в
22	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики:</i> упражнения на координацию.	учебной деятельности.
23	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики:</i> упражнения на быстроту.	Привлекать внимание обучающихся к
24	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики:</i> упражнения на выносливость.	ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий,
25	<i>Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные игры и развлечения.</i> Организация и проведение подвижных игр в спортивных залах. Проводить самостоятельные занятия по виду спорта с соблюдением техники безопасности, организовывать самоподготовку к сдаче норм ВФКС ГТО.	инициировать обсуждение, высказывание своего мнения, выработку своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.
26	<i>Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные игры и развлечения.</i> Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках.	Применять интерактивные
27	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	формы учебной работы —
28	<i>Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики. Формирование осанки:</i> виды стилизованной ходьбы под музыку.	интеллектуальные, стимулирующие познавательную
29	<i>Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики. Развитие координации:</i> жонглирование малыми предметами.	мотивацию, игровые

30	<i>Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики. Развитие координации:</i> упражнения на расслабление отдельных мышечных групп.	методики, дискуссии, дающие возможность приобрести опыт ведения
31	<i>Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости:</i> «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой.	конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления.
32	<i>Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости:</i> индивидуальные комплексы по развитию гибкости.	
33	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Опорный прыжок:</i> с разбега через гимнастического козла.	Побуждать обучающихся на уроках соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы.
34	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации.</i>	
35	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Гимнастическая комбинация.</i>	
36	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</i> висы; перемахи.	
37	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	
38	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.	Побуждать к организации шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.
39	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.	
40	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Прыжки со скакалкой.	
41	<i>Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики. Развитие силовых способностей:</i> динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы).	Инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность обучающихся,
42	<i>Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики. Развитие силовых способностей:</i> комплексы упражнений с постепенным	

	включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; переноска партнёра в парах.	планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.
43	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений.	
44	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание.	
45	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на силу.	
46	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на ловкость.	
47	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на координацию.	
48	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Гимнастика для глаз. Комплексы физических упражнений направленные на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО.	
49	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.	
50	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах	
51	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.	
52	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.	
53	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Повороты. Передвижение на лыжах.	
54	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Повороты. Передвижение на лыжах.	
55	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Спуски. Передвижение на лыжах.	
56	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Спуски. Передвижение на лыжах.	
57	Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок. Развитие координации: подбор предметов во время спуска в низкой стойке.	
58	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Подъемы. Передвижение на лыжах.	
59	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Подъемы. Передвижение на лыжах.	
60	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Спуски. Подъемы. Передвижение на лыжах.	

61	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Торможение. Передвижение на лыжах.
62	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Спуски. Торможение. Передвижение на лыжах.
63	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Спуски. Торможение. Передвижение на лыжах.
64	Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.
65	Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.
66	Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.
67	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах.
68	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость.
69	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость.
70	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки: упражнения на координацию.
71	Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание. Проплыwanie учебных дистанций: произвольным способом.
72	Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание. Проплыwanie учебных дистанций: произвольным способом
73	Общеразвивающие упражнения на материале плавания. Развитие выносливости: повторное скольжение на груди с задержкой дыхания.
74	Общеразвивающие упражнения на материале плавания. Развитие выносливости: повторное скольжение на груди с задержкой дыхания.
75	Общеразвивающие упражнения на материале плавания. Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.
76	Общеразвивающие упражнения на материале плавания. Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.
77	Физическое совершенствование. Физкультурно-

	оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
78	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения:</i> с изменяющимся направлением движения.
79	<i>Общеразвивающие упражнения на</i> материале лёгкой атлетики. <i>Развитие быстроты:</i> бег с горки в максимальном темпе.
80	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения:</i> челночный бег.
81	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения:</i> челночный бег.
82	<i>Общеразвивающие упражнения на</i> материале лёгкой атлетики. <i>Развитие выносливости:</i> повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).
83	<i>Общеразвивающие упражнения на</i> материале лёгкой атлетики. <i>Развитие выносливости:</i> повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).
84	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения:</i> в длину и высоту.
85	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения:</i> в длину и высоту.
86	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения:</i> спрыгивание и запрыгивание.
87	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения:</i> спрыгивание и запрыгивание.
88	<i>Общеразвивающие упражнения на</i> материале лёгкой атлетики. <i>Развитие силовых способностей:</i> прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.
89	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Броски:</i> большого мяча (1кг) на дальность разными способами.
90	<i>Общеразвивающие упражнения на</i> материале лёгкой атлетики. <i>Развитие силовых способностей:</i> передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.
91	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Метание:</i> малого мяча на дальность.
92	<i>Общеразвивающие упражнения на</i> материале лёгкой атлетики. <i>Развитие быстроты:</i> броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.
93	<i>Общеразвивающие упражнения на</i> материале лёгкой атлетики. <i>Развитие силовых способностей:</i> повторное

	выполнение беговых нагрузок в горку.
94	<i>Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики. Развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку.</i>
95	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча.</i>
96	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: Баскетбол: ведение мяча; броски мяча в корзину.</i>
97	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: Баскетбол: подвижные игры на материале баскетбола.</i>
98	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча.</i>
99	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: Волейбол: приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</i>
100	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: Волейбол. Подвижные игры разных народов.</i>
101	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча.</i>
102	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры. Футбол: ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</i>