

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение - Гимназия № 47
620067, г. Екатеринбург, ул. Советская, 24а, тел. (343) 341-08-00, факс (343) 365-50-08
e-mail: gimnazium47@mail.ru

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1 к АООП НОО вариант 5.2,
утверждённой приказом МАОУ-Гимназия № 47 «Об утверждении и введении в действие адаптированных
основных образовательных программ начального общего образования» № 44/1 от «31» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ-Гимназия № 47



О.Ф. Болячкина

Приказ № 109/31 от «31» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

г. Екатеринбург, 2022 г.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура»

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствует процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающийся руководствоваться ценностями и приобретение первого начального опыта деятельности на их основе:

- 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 правилами 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения

По окончании первого года обучения, учащиеся научатся:

Познавательные УУД:

- 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 УУД:

- 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 учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные УУД:

- 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.

По окончании второго года обучения, учащиеся научатся:

Познавательные УУД:

- 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 УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (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 УУД:

- 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 учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения, учащиеся научатся:

Познавательные УУД:

- 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 УУД:

- 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 УУД:

- 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.

По окончании четвёртого года обучения, учащиеся научатся:

Познавательные УУД:

- 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 УУД:

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

Регулятивные УУД:

- 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

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- 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 втором классе обучающийся научится:

- 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 двушажным 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 третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной,
- игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стен ки 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 двушажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой)
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- 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 учащегося);
- 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.

2. Содержание учебного предмета учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования.

Программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.

Из истории физической культуры. История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII-XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Способы физкультурной деятельности

Режим дня и личная гигиена. Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль 1. Спортивные игры

Раздел «Футбол»

Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Рациональность использования ударов по мячу, ведения мяча, остановки от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности. Элементы тактических действий. Подвижные игры - «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята», «салки», «невод», «попади в цель», «пятнашки», «зайцы в огороде», «точный расчет», «лиса и куры», «метко в цель», «к своим флажкам», «кто дальше бросит».

Раздел «Баскетбол»

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; против хода в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного (медбола, фитбола) мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры - задания. Подвижные игры: «Зоркий глаз», «Падающая палка», «День и ночь», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Метатель», «Охотники и звери», «Ведение парами», «Гонка по кругу». Подвижные игры с тактическими действиями «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Подвижная цель», «Попади в кольцо», «Гонки баскетбольных мячей».

Модуль 2. Раздел «Гимнастика и акробатика»

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из виса стоя прыжком в упор — опускание вперед в вис присев — толчком ног перемахом ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис за весом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперед основная стойка. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на

координацию движений: «Веселые задачи», «Запрещенное движение». Подвижные игры: «У медведя во бору», «Раки», «Совушка», «Салки-догонялки», «альпинисты», «змея», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Параютисты», «догонялки на марше».

Модуль 3. Лёгкая атлетика

Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.

Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением.

Освоение навыков прыжков. Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.

Овладение навыками метания. Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча.

Подвижные игры беговой направленности: «Два мороза»; «Пятнашки»; салки «Не попади в болото»; «Пингвины с мячом»; «Зайцы в огороде»; «Лисы и куры»; «К своим флажкам»; «Кот и мыши»; «Быстро по местам»; «Гуси -лебеди»; «Не оступись»; «Вызов номеров»; «Невод»; «Третий лишний»; «Заяц без места»; «Пустое место»; «Салки с ленточками»; «Кто обгонит»; «Мышеловка», бег по «лестнице». Эстафеты - «спринт - барьерный бег 4«спринт - «слалом»»; «прыжки со скакалкой» и др. классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий). Подвижные игры на отработку навыков метания: «Мяч соседу»; «Метко в цель»; «Кто дальше бросит»; «Белые медведи»; «Круговая охота».

Вариативный блок. Модуль 4. Лыжная подготовка

Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение и перестроения на месте, повороты на месте и в движении, размыкания в строю, манипуляции с лыжным комплектом. Освоение упражнений на лыжах для развития скоростно-силовых качеств, координации и выносливости. Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями, подъемами и спусками. Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Передвижение переменным двушажным ходом. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полу ёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Основные элементы конькового хода. Прохождение дистанции до 1000 м. Эстафеты с этапами по 150 м. Подвижные игры и игры - задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», «быстрый лыжник», «быстрая команда», «с горы в ворота».

Модуль 5. Плавание

Упражнения для освоения с водой. Специальные дыхательные и корректирующие упражнения в воде без предмета, у съёмного поручня, с массажными кольцами, плавательными досками, гимнастическими палками, аква-гантелями. Выполнение игровых и подводящих упражнений к движениям в воде. Лежание на воде и скольжение по воде. Вхождение в воду, упражнения на всплывание, передвижение по дну бассейна. Спортивные способы плавания (начальный этап) в бассейне (брасс, кроль на груди и кроль на спине).

Согласованность движения рук с дыханием и общее согласование движений. Выполнение упражнений на согласованность движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Старт из воды. Простой открытый поворот. Проплывание учебных дистанций произвольным способом. Элементы прикладного плавания (оказание помощи «уставшему» на воде; спасение тонущего с его последующей буксировкой к берегу на безопасное место; переправа вплавь до места назначения; доставание со дна различных предметов; плавание в одежде и иные). Игры и эстафеты в воде: «кто быстрее?», «волны на море», «караси и щуки», «насос», «пятнашки с поплавками», «цапля и лягушки», «пионербол в воде с несколькими мячами», «кто дальше проскользит», «салки», «рыбаки и рыбки».

Модуль 6. Модуль, отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: Народные игры)

Освоение игр и игровых упражнений на развитие пространственного интеллектуального мышления, воспитание физических качеств и приобщение к русской истории, культуре и быту. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов (с предметами). Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «Два мороза», «Белые медведи», «Гуси-лебеди», «Волк во ров», «Волк и овцы», «вороны и воробьи», «Змейка», «Зайцы в огороде», «Пчелки и ласточки», «Попрыгунчики - воробушки», «Кошки-мышки», «Море волнуется», «У медведя во бору», «Коршун и наседка», «Стадо», «Совушка», «Хромая лиса», «Филин и пташки», «Лягушата», «Медведь и медовый пряник», «Зайки и ежи», «Ящерица», «Хромой цыпленок», «Оса» и их вариативность.

Игры, отражающие быт русского народа: «Дедушка-рожок», «Домики», «Ворота», «Встречный бой», «Защита укрепления», «Заря», «Корзинки», «Каравай», «Невод», «Охотники и утки», «Ловись рыбка», «По кочкам и пенечкам», «Птицелов», «Рыбаки и рыбки», «Удочка», «Продаем горшки», «Защита укрепления», «Захват флага», «Шишки, желуди, орехи».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «Бабки», «Городки», «Горелки», «Городок-бегунок», «Двенадцать палочек», «Жмурки», «Игровая», «Кто дальше», «Ловишка», «Котлы», «Ляпка», «Пятнашки», «Платочек-летуночек», «Считалки», «Третий -лишний», «Чижик», «Чехарда», «Кашевары», «Отгадай, чей голосок», «Веревочка под ногами» и др.

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры(единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «Тяни в круг», «Бой петухов», «Достань камешек», «Перетяни за черту», «Тяни за булав», «Борющаяся цепь», «Цепи кованы», «Перетягивание каната», «Перетягивание прыжками», «Вытолкни за круг».

«Защита укрепления», «Сильный бросок», «Каждый против каждого», «Бои на бревне».

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на начальном уровне обучения

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохраненных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача учителя на уроке состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на уроках физической культуры

данный подход реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.); упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание (преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; упражнения по плаванию оздоровительного направления; упражнения по лыжной подготовке (скандинавской ходьбе) оздоровительной направленности. Рекомендуемые игры - бочче, городки, мини гольф, баскетбол, футбол.

3. Тематическое планирование по предмету «Физическая культура»

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№	Разделы, темы	Рабочая программа по классам			
		1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.
1	Модуль 3. Легкая атлетика	19	12	33	33
2	Модуль 1. Спортивные игры.	27	12	21	21
3	Модуль 2. Гимнастика и акробатика	20	20	24	24
4	Модуль 4. Лыжная подготовка	-	21	21	21
5	Модуль 5. Плавание	-	3	3	3
	Общее количество часов:	66	68	102	102
	Итого за 4 года:	336			

Тематическое планирование

1 класс (66 часов)

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания учебного предмета	Элементы реализации программы воспитания	Ц О Р	Количество часов
Модуль 3. Легкая атлетика. 10 часов					
1.	Знания о физической культуре. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые команды - построение в шеренгу. «У ребят порядок строгий».	Инструктаж по Т.Б. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.	Формирование установки на безопасность	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view	1
2.	«История легкой атлетики» Построение в шеренгу. Повороты на месте П/и: «Быстро по своим местам».	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	Формирование здорового образа жизни		1
3.	Бег в колонне. Специальные прыжковые и беговые задания. Подвижная игра «Вызов номеров» для развития внимания и быстроты.	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м., 60м Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция.	Формирование работе на результат		1
4.	Построение в шеренгу, колонну. Бег в медленном темпе 2 мин, прыжковые упражнения. П/и «Выше ноги от земли».	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номеров».	Формирование работе на результат		1
5..	Бег на короткую дистанцию -30 м. П/и «North- Southwinds».	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м., 60м Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция.	Познавательные интересы, активность		1

6.	Бег в непрерывном темпе (обычный, семенящий, с изменением направления). Метание мяча. П/и: «Попади в цель».	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Формирование эстетических потребностей		1
7.	Бег в непрерывном темпе. Бег с ускорением. Метание мяча на дальность. П/и: «Кто дальше бросит».	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Любознательность	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP- 5EEv2gTsA/view	1
8.	Метание мяча в цель 1х1м (с бм). П/и: «Попади в цель».	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Формирование ценностей		1
9.	Техника прыжка в длину с места П/и: «У ребят порядок строгий».	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	Формирование ценностей		1
10.	Эстафеты с предметами. П/и «Светофор».	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	Формирование эстетических потребностей		1
Модуль 1. Спортивные игры. 12 часов					
11.	Знания о физической культуре Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр при работе с мячами. П/и «Ловля и передача мяча».	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Формирование здорового образа жизни	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP- 5EEv2gTsA/view	1
12.	Техника ловли и передачи мяча. П/и	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Развитие мативов учебной деятельности		1
13.	Стойки и перемещения баскетболиста. Эстафеты с мячом. П/и	ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Развитие доброжелательности		1

14.	Упражнения с мячом на координацию движений. П/и	ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Самостоятельность	1
15.	Техника передачи мяча. П/и:	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Любознательность	1
16.	Техника передачи мяча в парах. П/и:	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Формирование здорового образа жизни	1
17.	Техника ведения мяча на месте. П/и	ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Формирование ценностей	1
18.	Подтягивание на низкой перекладине. П/и:	ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Формирование ценностей	1
19.	Поднимание и опускание туловища. (30с). П/и	ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Любознательность и самостоятельность	1
20.	Ловля и передача мяча П/и:	ОРУ в движении. Игра «Удочка», «Поймая мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Самостоятельность	1
21.	Техника владения футбольным мячом. Эстафеты с предметами. П/и: «А ну-ка догони».	ОРУ в движении. Игра «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Формирование чувств	1
22.	Удары по мячу различными способами. Эстафеты с мячом. П/и: «Гонка мячей».	ОРУ в движении. Игра «Удочка», «Гонка мячей». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Развитие мотивов учебной деятельности	1

Модуль 2.

Раздел «Гимнастика и акробатика». 20 часов

23.	Знания о физической культуре. Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения на месте и в движении. ОРУ в парах.	Инструктаж по Т.Б. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей.	Формирование установки на безопасность	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view	1
24.	Повороты направо, налево, кругом. Упражнения на формирование правильной осанки. Лазанье по канату.	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	Развитие мотивов учебной деятельности		1
25.	Акробатические упражнения. Эстафеты с перелазанием и подлезанием. Упражнение на координацию.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	Первоначальное представление		1
26.	Строевые упражнения. Кувырок вперед в группировке. Стойка на лопатках. Упражнения на гибкость. Подвижная игра «Зеркало».	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Заподня». Развитие координационных способностей.	Уважение к своим и другим народам		1
27.	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. Лазание по скамейкам. Перекат вперёд из стойки на лопатках. Упражнения на гибкость: «корзиночка», «рыбка».	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей.	Уважение к своим и другим народам		1
28.	Акробатические упражнения. Лазанье по канату. Подвижная игра «День и ночь».	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	Овладение начальными навыками		1

29.	Лазание по канату в 2-3 приема. Эстафеты с мячом и скакалкой. Развивать ловкость.	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	Познавательные интересы, активность	1
30.	ОРУ на гимнастических скамейках. Акробатические упражнения. Подвижная игра «У ребят порядок строгий».	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Овладение начальными навыками	1
31.	Повороты на месте переступанием. Преодоление полосы препятствий.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	Овладение начальными навыками	1
32.	Повороты на месте переступанием, подтягивание - мальчики, поднимание и опускание туловища за 30 сек - девочки. П\и на внимание. «Раз, два, три».	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	Овладение начальными навыками	1
33.	Строевые упражнения. Техника выполнения перекатов вперёд из стойки на лопатках до упора присев. Подвижные игры.	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	Развитие мотивов учебной деятельности	1
34.	Выполнение упражнения Ласточка. Подвижные игры	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	Развитие мотивов учебной деятельности	1

35.	Строевые упражнения. Техника выполнения переката вперед из стойки на лопатках до упора присев - оценить. П/игра «Третий лишний».	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Познавательные интересы, активность	1
36.	Эстафеты. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг».	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	Овладение начальными навыками	1
37.	Подтягивание. Эстафеты со скакалкой и обручем.	Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.	Овладение начальными навыками	1
38.	Подтягивание - мальчики из положения виса, девочки из положения виса лежа. Упражнение на осанку.	Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.	Овладение начальными навыками	1
39.	Акробатические упражнения: кувырки, стойка на лопатках, перекаты, равновесия. П/игра «Удочка».	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Овладение начальными навыками	1
40.	Акробатическая комбинация (связка из пяти элементов). Упражнение на релаксацию. «Музыкальные змейки»	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	Развитие доброжелательности	1

41.	Строевые упражнения. Полоса препятствий. П /игра «У медведя во бору».	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	Уважение к своему и другим народам	1
42.	Эстафеты и п/игры с элементами гимнастики.	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	Уважение к своему и другим народам	1

Модуль 1. Спортивные игры. 15 часов

43.	Разминка с баскетбольными мячами для развития ловкости: с приседанием, с поворотами.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.	Формирование установки на результат	https://resh.edu.ru/subject/9/	1
44.	Ведение мяча (правой и левой рукой), подвижная игра «Передал - садись».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	Самостоятельность	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view	1
45.	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе. Эстафеты с мячом.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Овладение начальными навыками		1
46.	Ведение правой и левой рукой на месте и в движении по прямой. П/и: «Играй, играй, мяч не теряй», «Шишки, желуди,	Ведение мяча по прямой и «змейкой». Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-	Овладение начальными навыками		1

	орехи».	баскетбол. Развитие координационных способностей.		
47.	Броски мяча в цель. П/и: «Школа мяча», «Попади в обруч», «Мяч в корзину».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	Познавательные интересы, активность	1
48.	Футбол. Удары по мячу на точность. Учебная игра по упрощенным правилам, отбор мяча.	Удары по мячу на точность. Учебная игра по упрощенным правилам, отбор мяча.	Самостоятельность	1
49.	Футбол. Остановка и ведение мяча. П/и: «У кого меньше мячей».	Остановка и ведение мяча. П/и: «У кого меньше мячей».	Овладение начальными навыками	1
50.	Ведение мяча по прямой. Тестирование на гибкость. П/и: «Передал - садись».	Ведение мяча по прямой. Тестирование на гибкость. П/и: «Передал - садись».	Овладение начальными навыками	1
51	П/и: «Шишки, желуди, орехи». Эстафеты с элементами баскетбола.	П/и: «Шишки, желуди, орехи». Эстафеты с элементами баскетбола.	Овладение начальными навыками	1
52.	Передача мяча в парах двумя от груди и одной от плеча. П/и: «Запрещенное движение».	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	Овладение начальными навыками	1
53.	Техника передачи и ловля мяча. Висы на перекладине и подтягивание.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей. Подтягивание	Формирование работы на результат	1
54.	Игры и эстафеты с мячом и обручем.	Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	Формирование работы на результат	1

55.	Бег в умеренном темпе до 3 минут, эстафеты с предметами.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Формирование работы на результат		1
56.	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Гуси лебеди».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гуси лебеди». Развитие координационных способностей	Формирование работы на результат		1
57.	Полоса препятствий. Подвижная игра «Разведчик».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Разведчик». Развитие координационных способностей	Формирование работы на результат		1
Модуль 3. Легкая атлетика. 9 часов					
58	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения. Подвижные игры.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Формирование установки на безопасность	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view	1
59.	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Разминочный бег. Челночный бег 3x10 метров. П/и: «Быстро по своим местам».	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Активность, развитие доброжелательности		1
60.	Техника бега на короткие дистанции. Подвижная игра «К своим флажкам».	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м.,60м Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция.	Овладение начальными навыками, активность		1
61.	Метание мяча в цель 1x1м (с 6м). П/и: «Попади в цель».	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Овладение начальными навыками, активность		1
62.	Техника ведения мяча на месте.	ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики»	Познавательные интересы,		1

	П/и	воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	активность	
63.	Элементы прикладного плавания, оказание помощи «уставшему» на воде.	Элементы прикладного плавания, оказание помощи «уставшему» на воде.	Познавательные интересы, активность	1
64.	Повторение темы: Техника ведения мяча на месте. П/и	ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Самостоятельность	1
65.	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижная игра «Играй, играй - мяч не теряй».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй- мяч не теряй». Развитие координационных способностей	Уважение к своему и другим народам	1
66.	Игры разных народов	Подвижные игры	Уважение к своему и другим народам	1

2 класс (68 часов)

№ п/п	Тема	Содержание	Виды и формы деятельности, направленные на реализацию рабочей программы воспитания	Ц О Р	Кол-во часов
Модуль 1. Легкая атлетика. 12 часов					
1.	Знания о физической культуре. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые команды - построение в шеренгу.	Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20м). Игра «Пятнашки». ОРУ.	Формирование установки на безопасность	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2qTsA/view	1
2.	Влияние физической нагрузки на ЧСС. Построение в одну шеренгу- повороты на месте. Подвижная игра: «Быстро по своим местам».	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способно. Подвижная игра.	Применение на уроке интерактивных форм работы (подвижная игра) с целью обучения командной работе.		1
3.	Строевые упражнения. Бег и ходьба в колонне друг за другом. Определение уровня физического состояния, самоконтроль. Подвижная игра: «Охотники и утки» для развития внимания и быстроты.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м), игра «Пустое место» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижная игра.	Применение на уроке интерактивных форм работы (подвижная игра) с целью обучения командной работе.		1
4.	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Построение в шеренгу, колонну. Бег в медленном темпе 2 мин, прыжковые упражнения.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60м), игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	Применение на уроке интерактивных форм работы (подвижная игра) с целью обучения командной работе.		1
5.	Строевые упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Ускорения в парах.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60м), игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	Применение на уроке интерактивных форм работы (подвижная игра) с целью обучения командной работе.		1

6.	Бег 30 м на результат. Бег с ускорением. Развивать быстроту.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30м), игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	Овладение начальными навыками, активность	1
7.	Кроссовый бег 4 минуты. Бег кругу, дуге, восьмерке и виражу. Метание малого мяча в цель - техника.	Кроссовый бег. Бег с ускорением. Бег 30м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номеров». Бег 1000 м.	Любознательность	1
8.	Кроссовый бег 6 минут. ОРУ. Метание малого мяча на дальность - техника.	Кроссовый бег. Бег с ускорением. Бег 30м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номеров». Бег 1000 м.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного поведения.	1
9.	Кросс 1000 м в умеренном темпе на результат. Подвижная игра: «Карусель».	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60м), игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Бег 1000 м.		1
10.	Метание мяча. Прыжки в длину с места. Подвижная игра: «Попади в цель».	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2*2м) с расстояния 4-5м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления».	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного поведения.	1
11.	Прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра: «Лягушата».	Прыжки с поворотом на 180 гр. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.		1
12.	Эстафеты с предметами. Подвижная игра: «Светофор».	Эстафеты с предметами. Подвижная игра: «Светофор».	Формирование работы на результат	1
Модуль 2. Спортивные игры. 12 часов				
13.	Знания о физической культуре. Техника безопасности на уроках подвижных и	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения,	1

	спортивных игр при работе с мячами. Гигиенические требования к одежде. Ловля и передача мяча.	координационных способностей.	правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.		
14.	ОРУ. Техника ловли и передачи мяча. Подвижная игра «У кого мяч».	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view	1
15.	Эстафеты с мячом. Развивать ловкость.	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. Эстафеты.	Овладение начальными навыками		1
16.	ОРУ. Броски мяча снизу и сверху двумя руками. Упражнения с мячом на координацию движений.	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	Овладение начальными навыками		1
17.	ОРУ. Передачи и ловле мяча от груди двумя руками и из-за головы. Подвижная игра: «У кого меньше мячей».	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.	Познавательные интересы, активность		1
18.	Передачи мяча в парах двумя от груди и одной от плеча, ведение мяча на месте правой и левой рукой. Подвижная игра.	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	Познавательные интересы, активность		1
19.	Челночный бег 3x10м Ведение мяча по прямой. Подвижная игра: «Капитаны».	Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Капитаны».	Познавательные интересы, активность		1

		Развитие координационных способностей.			
20.	Подтягивание - мальчики, поднимание и опускание туловища за 30 сек - девочки. Подвижная игра: «Шишки, желуди, орехи».	Подтягивание - мальчики, поднимание и опускание туловища за 30 сек - девочки. Подвижная игра: «Шишки, желуди, орехи».	Познавательные интересы, активность	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2qTsA/view https://resh.edu.ru/subject/9/	1
21.	Выполнение нормативов: подтягивание - мальчики, поднимание и опускание туловища за 30 сек. - девочки. Подвижная игра: «Выше ноги от земли».	Выполнение нормативов: подтягивание - мальчики, поднимание и опускание туловища за 30 сек. - девочки. Подвижная игра: «Выше ноги от земли».	Применение на уроке игровых форм работы с обучающимися: спортивных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.		1
22.	Передача и ловля мяча двумя от груди после отскока от стены. Ведение мяча по прямой. Наклон туловища Бег 3 минуты.	Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Капитаны». Развитие координационных способностей.			1
23.	Техника владения футбольным мячом. Выполнение ударов на точность в ворота, передача партнеру «мяч ловцу».	Техника владения футбольным мячом. Выполнение ударов на точность в ворота, передача партнеру «мяч ловцу».			1
24.	Игры и эстафеты с элементами ф\б ловля и передача мяча, ведение по прямой.	Игры и эстафеты с элементами ф\б ловля и передача мяча, ведение по прямой.			1
Модуль 3. Раздел «Гимнастика и акробатика». 24 часа					
25.	Инструктаж ТБ по гимнастике. Движения и передвижения строем.	Инструктаж по Т.Б. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещённое движение». Развитие координационных способностей.	Формирование установки на безопасность		1

26.	Упражнения в группировке, перекаты в группировке Кувырок вперед.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещённое движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов.	Овладение начальными навыками	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-5EEv2qTsA/view	1
27.	Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	Овладение начальными навыками		1
28.	Упражнения на низкой гимнастической перекладин, висы.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	Овладение начальными навыками		1
29.	Строевые упражнения. Лазанье по канату, техника кувырков вперед в группировке. Эстафеты с перелезанием и подлезанием.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях лёжа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	Овладение начальными навыками		1
30.	Акробатические упражнения. Эстафеты с перелезанием и подлезанием. Упражнение на координацию.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения		1

			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	
31.	Строевые упражнения. Кувырок вперед в группировке. Стойка на лопатках. Упражнения на гибкость. Подвижная игра «Зеркало».	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся 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.	1

32.	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. Пережат вперёд из стойки на лопатках. Упражнения на гибкость: «корзиночка», «рыбка».	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.	Развитие мотивов учебной деятельности.	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8b16UZrU49NXiP-5EEv2qTsA/view	1
33.	Акробатические упражнения. Лазанье по канату. Подвижная игра «День и ночь».	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.	Овладение начальными навыками	https://resh.edu.ru/subject/9/	1
34.	Лазанье по канату на оценку. Эстафеты с мячом и скакалкой. Развивать ловкость.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.	Овладение начальными навыками		1
35.	ОРУ на гимнастических скамейках. Акробатические упражнения. Подвижная игра «У ребят порядок строгий».	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.	Овладение начальными навыками		1
36.	Повороты на месте переступанием. Преодоление полосы препятствий.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	Овладение начальными навыками		1
37.	Повороты на месте переступанием, подтягивание - мальчики, поднимание и	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор	Проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в		1

	опускание туловища за 30 сек. - девочки. Подвижные игры на внимание.	присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	достижении поставленных целей.	
38.	Строевые упражнения. Техника выполнения перекатов вперёд из стойки на лопатках до упора присев. Подвижные игры.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.	Проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	1
39.	Строевые упражнения. Шаги польки. Подвижная игра: «У ребят порядок строгий».	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещённое движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов.	Формирование здорового образа жизни.	1
40.	Строевые упражнения. Работа по станциям (5-6 станций).	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	Овладение начальными навыками.	1
41.	Повторить строевые упражнения. Техника выполнения переката вперед из стойки на лопатках до упора присев - оценить. Подвижная игра: «Третий лишний».	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещённое движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов.	Овладение начальными навыками	1
42.	Эстафеты. Подвижная игра: «Кто быстрее встанет в круг».	Эстафеты. Подвижная игра: «Кто быстрее встанет в круг».	Овладение начальными навыками	1

43.	Подтягивание. Эстафеты со скакалкой и обручем.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей. Эстафеты	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие	1
44.	Подтягивание - мальчики из положения виса, девочки из положения виса лежа. Упражнение на осанку.	Подтягивание - мальчики из положения виса, девочки из положения виса лежа. Упражнение на осанку. ОРУ.	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	1
45.	Акробатические упражнения: кувырки, стойка на лопатках, перекаты, равновесия. Подвижная игра: «Удочка».	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	Познавательный интерес	1
46.	Акробатическая комбинация (связка из пяти элементов) на оценку. Упражнение на релаксацию.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	Самостоятельность	1
47.	Строевые упражнения -оценить. Полоса препятствий. Подвижная игра: «У медведя во бору».	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперёд в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей.	Самостоятельность	1
48.	Эстафеты и подвижная игра «Покажи фигуру» с элементами гимнастики. Подведение итогов.	Выполнять команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых	Применение на уроке игровых форм работы с обучающимися: спортивных игр, стимулирующих познавательную мотивацию	1

		руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей обучающихся.	
Модуль 4. Лыжная подготовка. 21 час			
49.	Знания о физической культуре. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки, температурный режим.	Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Проверить умение надевать лыжи (подгонять крепление). На учебном круге повторить ступающий шаг, скольжение без палок и пройти скользящим шагом до 1000м (медленно).	Формирование установка на безопасность
50.	Техника ступающего шага. Скользящий шаг без палок на дистанции-1000м в медленном темпе.	На учебном круге повторить ступающий шаг, скольжение без палок и пройти скользящим шагом до 1000м. Провести эстафету с обеганием флажков на дистанцию до 40м.	Овладение начальными навыками
51.	Передвижения на лыжах 1000 м в среднем темпе, подвижная игра: «Два Мороза» без палок.	Совершенствовать технику скользящего шага (без палок) и поставить несколько оценок (наиболее подготовленным). Повторить повороты переступанием на месте и после движения вокруг флажка. Развивать скоростные способности в эстафете, с поворотами между командами, на дистанцию до 50м. Пройти средним темпом дистанцию до 1000м.	Развитие мотивов учебной деятельности
52.	Скользящий шаг без палок на оценку. Повороты переступанием на месте и вокруг флажка. Эстафеты с поворотами.	Совершенствовать скользящий шаг без палок с широкой амплитудой работы рук. Два, три раза провести круговую эстафету с палками с этапом до 100м. Развивать общую выносливость – пройти дистанцию до 1000м в среднем темпе.	Овладение начальными навыками
53.	Техника скользящего шага без палок с широкой амплитудой работы рук. Круговая эстафета с палками, с этапом до 100 м.	Совершенствовать технику скользящего шага с палками. Продолжить обучение технике подъема ступающим шагом на склон до 30гр. с	Овладение начальными навыками

		палками и спуска в низкой стойке. Круговая эстафета с этапом до 100м. Пройти средним темпом дистанцию до 1000м.		
54.	Ходьба на лыжах по учебному кругу с использованием изученных ходов (15 м) с заданием учителя. Подвижная игра: «Светофор».	На учебном круге: совершенствовать технику скольжения с палками. Уделить внимание технике отталкивания палкой. Продолжить обучение подъемом и спуском и провести эстафету между двумя командами со спуском и подъемом на склон. Пройти средним темпом дистанцию до 1000м.	Овладение начальными навыками	1
55.	Техника скользящего шага с палками. Техника подъема ступающим шагом на склон до 30* с палками и спуск в низкой стойке.	Совершенствовать скольжение на учебном круге. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м. Пройти дистанцию до 1000м со средней скорости	Самостоятельность	1
56.	Техника скользящего шага с палками. Эстафеты со спуском и подъемом на склон.	Совершенствовать скольжение на учебном круге. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м. Пройти дистанцию до 1000м со средней скорости	Самостоятельность	1
57.	Катание на учебном круге (3 круга без палок, 4 с палками), 1000 м на врем. Норматив.	Провести учет умений по технике скольжения без палок. Совершенствовать умения в подъемах и спусках со склонов. Совершенствовать скоростные качества и умения в эстафете с поворотами у подножия склона. Пройти средним темпом дистанцию до 1000м.	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	1
58.	Подъемы и спуски со склонов. Торможение «плугом», подъем	Разминка на учебном круге (5-6мин). Оценить технику спусков и подъемов без		1

	«лесенкой».	палок. (выборочно) Пройти средним темпом дистанцию до 1000м. Игра «Кто самый быстрый?»		
59.	Оценка техники спусков и подъемов. Подвижная игра: «Кто самый быстрый».	Разминка на учебном круге (5-6мин). Оценить технику спусков и подъемов без палок. (Выборочно) Пройти средним темпом дистанцию до 1000м. Игра «Кто самый быстрый?»		1
60.	Подвижные игры и эстафеты на лыжах без палок.	Разминка на учебном круге (5-6мин). Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?»	Применение на уроке игровых форм работы с обучающимися: спортивных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.	1
61.	Оценить технику торможения «плугом». Свободное катание.	Техника торможения плугом на учебном круге. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м. Пройти дистанцию до 1500м со средней скорости.		1
62.	Ходьба на лыжах в сочетании с бегом (2 круга + 1 круг). Подвижная игра: «Лисенок - медвежонок».	Разминка на учебном круге (5-6мин). Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?»	Самостоятельность	1
63.	Прохождение дистанции 1000 м на оценку.	Разминка на учебном круге (5-6мин). Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок. Прохождение дистанции 1000 м.	Самостоятельность	1
64.	Скользкий шаг один учебный круг + один спуск с горы - повторить 3 круга девочкам, 4 мальчикам.	Разминка на учебном круге (5-6мин). Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?»	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	1
65.	Спуски и торможение с горы. Подвижная игра: «Два мороза».	Провести в виде разминки эстафету с этапом до 150м (1-2раза). Провести соревнования на дистанцию 1000м.		1

Модуль 5. Плавание. 3 часа					
66.	История плавания, способы плавания и их особенности.	История плавания, способы плавания и их особенности.	Формирование установки на безопасность	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2qTsA/view	
67.	Элементы прикладного плавания, оказание помощи «уставшему» на воде.	Элементы прикладного плавания, оказание помощи «уставшему» на воде.	Овладение новыми навыкам	https://resh.edu.ru/subject	
68.	Упражнения на дыхание «Удочка», «Рыбаки и рыбки».	Упражнения на дыхание «Удочка», «Рыбаки и рыбки».	Овладение новыми навыкам	/9/	1

3 класс (102 часа)

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания образования	Виды и формы деятельности, направленные на реализацию рабочей программы воспитания	Ц О Р	Кол-во часов
Модуль 3. Легкая атлетика. 12 часов					
1.	Знания о физической культуре. История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и Миф о Геракле. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Культурные традиции как мостик между поколениями. «Зайцы в огороде».	Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.	Установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя.	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-5EEv2qTsA/view	1
2.	Бег с высокого старта. Челночный бег 3х10 метров. П/и: «Пятнашки».	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м), игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.			1
3.	Техника бега на короткие дистанции 30 м(оценить). Подвижная игра «К своим флажкам».	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (30м), игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	Применение на уроке интерактивных форм работы (подвижная игра) с целью обучения командной работе.		1
4.	Строевые упражнения. Бег с максимальной скоростью (60 м). Круговая эстафета.	Бег на результат (30,60м) развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш».			1

5.	Контрольный норматив - 60 метров на результат. Бег 1000 м (в медленном темпе).	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-5EEv2qTsA/view	1
6.	Бег в среднем темпе. Смешанные передвижения (чередование бега и ходьбы). Прыжки в длину с разбега - приземление. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	Бег в среднем темпе. Смешанные передвижения (чередование бега и ходьбы). Прыжки в длину с разбега - приземление. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее». ОРУ	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного поведения.		1
7.	Бег-1000м (в медленном темпе), прыжки и длину с разбега - приземление и подбор разбега. П/и «Замри».	Бег-1000м (в медленном темпе), прыжки и длину с разбега - приземление и подбор разбега. П/и «Замри». ОРУ			1
8.	Контрольный норматив - 1000 метров в шадающем режиме на оценку. Игры с мячом «Собачки ногами».	Контрольный норматив - 1000 метров в шадающем режиме на оценку. Игры с мячом «Собачки ногами».	Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.		1
9.	Техника метания мяча. Прыжки в длину с места и с разбега. П/и: «Прыжок за прыжком».	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге прыжках.			1
10.	Метание мяча в цель на точность. Оценить технику метания мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Круговая эстафета.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение.	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы		1

11.	Прыжок в длину с места и с разбега. П/и: «Третий лишний».	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге прыжках.	учебной дисциплины и самоорганизации.		1
12.	Прыжок в длину с места на оценку. Эстафеты с предметами.	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге прыжках.			1
Модуль 1. Спортивные игры. 12 часов					
13.	Знания о физической культуре. Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Ловля и передача мяча. П/и: «Охотник и утки».	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view	1
14.	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе. Эстафеты с мячом. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.			1
15.	Ведение правой и левой рукой на месте.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.			1

16.	Ведение правой и левой рукой на месте и в движении по прямой.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих игр, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view	1
17.	Броски мяча в цель.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.			1
18.	Ловля и передача мяча в движении.	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей	Применение на уроке игровых форм работы с обучающимися: спортивных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.		1
19.	Передача мяча с шагом. Наклон туловища.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.			1
20.	Ведение мяча по прямой и с изменением направления.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.		1
21.	П/и: «Шишки, желуди, орехи». Эстафеты с элементами баскетбола.	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч			1

		водящему». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.			
22.	Передача мяча в парах двумя руками от груди и одной от плеча. П/и: «Запрещенное движение».	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.			1
23.	Техника владения футбольным мячом. Обманные движения, удары по мячу (правой и левой ногой) внутренней и внешней частью подъема.	ОРУ Техника владения футбольным мячом. Обманные движения, удары по мячу (правой и левой ногой) внутренней и внешней частью подъема.	Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.		1
24.	Ведение мяча внутренней, внешней и средней частью подъема, носком. Учебная игра 5х5.	ОРУ Ведение мяча внутренней, внешней и средней частью подъема, носком. Учебная игра 5х5.			1
Модуль 2. Раздел «Гимнастика и акробатика». 24 часа					
25.	Инструктаж ТБ по гимнастике. Движения и передвижения строем.	Инструктаж по Т.Б. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся 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		1

			аудиторий, аргументирования и отстаивания своей точки зрения		
26.	Акробатика. Упражнения в группировке, перекаты в группировке Кувырок вперед.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся 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.	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-5EEv2qTsA/view	1
27.	Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		1
28.	Снарядная акробатика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой			1

		руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.			
29.	Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.		1
30.	Организационные команды и приемы. Подвижные игры «Удочка». Упражнения со скакалками.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.			1
31.	Перестроение из одной в две шеренги. ОРУ. Кувырок в сторону в группировке. Эстафеты с гимнастической скакалкой.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.			1
32.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Упражнения на равновесие. Перекат вперед из стойки на лопатках.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		1

33.	Стойка на лопатках, кувырок в сторону в группировке, упражнения на гибкость.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	1
34.	Комплекс упражнений с тяжёлым мячом, акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырки, равновесие.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.		1
35.	Лазание по наклонно поставленным скамейкам. Лазание по канату - выполнение на оценку. П/и «горячая линия».	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	1
36.	Подвижные игры. «У ребят порядок строгий». Комплекс ОРУ в движении (используя шаги польки и танцевальные).	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей.		1

37.	Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей.	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view	1
38.	Строевые упражнения. Техника выполнения перекаты вперед из стойки на лопатках до упора присев - на оценку. П/и «Сделай фигуру»	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.			1
39.	Подвижные игры. «Кто быстрее встанет в круг». Танцевальные упражнения.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.			1
40.	ОРУ на гимнастической скамейке. Эстафеты со скакалкой и обручем. Подтягивание на высокой и низкой перекладинах.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.			1
41.	Упражнение на формирование правильной осанки. Подтягивание - мальчики из положения виса и девочки из положения лежа.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.			1

42.	Повторить акробатические упражнения. П/и с обручами «Космодром».	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.		https://resh.edu.ru/subject/9/	1
43.	Акробатическая комбинация (4-5 упражнений) на оценку, упражнения на релаксацию.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view	1
44.	Строевые упражнения, упражнения на гимнастических матах. Вис согнувшись, углом, прогнувшись.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.			1
45.	ОРУ с набивными мячами. Упражнения на пресс. Подтягивание. Вис спиной к гимнастической стенке.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных		1

46.	Развитие силовых способностей, выполнение физических упражнений по нарастающей нагрузке, подвижная игра на внимание «Капитаны».	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.	социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view	1
47.	Комплекс гимнастических упражнений. Лазание по гимнастической стенке. Игры и эстафеты с мячом и обручем.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.		1
48.	Комплекс гимнастических упражнений. Эстафеты и игры с элементами акробатики.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.			1
Модуль 4. Лыжная подготовка. 21 час					
49.	Знания о физической культуре. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при обморожении, требования к одежде, обуви, инвентарю.	Т.Б. на уроках лыжной подготовки, о тепловом режиме (не ниже 12гр. без ветра), о дыхании при передвижении по дистанции. Учить поворотам на месте вокруг носков лыж. Пройти дистанцию 1000м с переменной скоростью.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	https://resh.edu.ru/subject/9/	1
50.	Техника ступающего шага. Скольжение без палок. Прохождение дистанции 1000	На учебном круге совершенствовать скользящий шаг без палок. Проверить на оценку (несколько человек) технику			

	м в медленном темпе.	ступающего шага. Пройти дистанцию 1000м со средней скоростью без учета времени.			
51.	Свободное катание. П/и «Два мороза».	На учебном круге провести учет по технике выполнения скользящего шага с палками. Совершенствовать технику спуска в низкой стойке. Разучить технику подъема «лесенкой». Пройти с раздельным стартом дистанцию 1000м на время (выборочно).			1
52.	Техника скользящего шага без палок на оценку. Повороты переступанием на месте и вокруг флажка. Развитие скоростных способностей в эстафете.	Разучить технику попеременно двухшажного хода без палок. Совершенствовать технику спуска в низкой стойке. Закрепить технику подъема «лесенкой». Пройти с раздельным стартом дистанцию 1000м (выборочно).		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://resh.edu.ru/subject/9/	1
53.	Скользящий шаг без палок с широкой амплитудой работы рук. Круговая эстафета с палками - этап 100 метров.	На учебном круге посмотреть правильность выполнения скользящего шага и закрепить технику попеременно двухшажного хода без палок. Оценить технику спуска в низкой стойке. Совершенствовать технику подъема «лесенкой». Пройти с равномерной скоростью (средней) дистанцию 1,5 км.	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view	1
54.	Ходьба на лыжах по учебному кругу с использованием изученных ходов - 15 мин. П/и «Светофор».	На учебном круге посмотреть правильность выполнения скользящего шага и совершенствовать технику попеременно двухшажного хода без палок. Разучить технику спуска в высокой стойке. Оценить технику подъема «лесенкой» (выборочно). Провести игру «Пройди в ворота».			1

55.	Техника скользящего шага с палками, подъема ступающим шагом и спуск в низкой стойке.	На учебном круге посмотреть правильность выполнения скользящего шага и совершенствовать технику попеременно двухшажного хода без палок. Разучить технику спуска в высокой стойке. Оценить технику подъема «лесенкой» (выборочно). Провести игру «Пройди в ворота».	проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2qTsA/view	1
56.	Техника скользящего шага с палками. Эстафеты со спусками и подъемами.	На учебном круге посмотреть правильность выполнения скользящего шага и совершенствовать технику попеременно двухшажного хода без палок. Разучить технику спуска в высокой стойке. Оценить технику подъема «лесенкой» (выборочно). Провести игру «Пройди в ворота».			1
57.	Ходьба на лыжах по учебному кругу, развитие быстроты, дистанция 500 м в быстром темпе.	На учебном круге посмотреть правильность выполнения технику попеременно двухшажного хода без палок (выборочно оценить). Закрепить технику спуска в высокой стойке. Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.		1
58.	Техника спусков и подъёмов и поворотов в эстафете.	Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».			1

59.	Оценка техники спусков и подъёмов (у девочек). П/и «Кто самый быстрый.»	Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». Различные эстафеты.	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP- 5EEv2gTsA/view	1
60.	Подвижные игры. «Белые медведи». «Два Мороза».	Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». Различные эстафеты.		1
61.	Оценка техники спусков и подъёмов (у мальчиков). П/и «Кто самый быстрый.»	На учебном круге повторение попеременно двухшажный ход. Провести игру «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50м (1-2 раза). Медленно пройти дистанцию до 2км.		1
62.	Сочетание бега в медленном темпе с ходьбой на лыжах (2+1 круг), развивать выносливость. П/и «Лисёнок-медвежонок»	Провести круговую эстафету с этапом не менее100м. Продолжить развитие скоростной выносливости – пройти дистанцию 2км со средней скоростью.		1
63.	Применение лыжных ходов при прохождении дистанции 1000 метров на оценку.	Провести круговую эстафету с этапом не менее100м. Продолжить развитие скоростной выносливости – пройти дистанцию 2км со средней скоростью.		1
64.	Развивать скоростно-силовые качества. Прохождение учебного круга, чередуя со спусками с горы.	Провести круговую эстафету с этапом не менее100м. Продолжить развитие скоростной выносливости – пройти дистанцию 2км со средней скоростью.		1

65.	Спуск с горы, торможение «плугом».	Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». Различные эстафеты.	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view	1	
66.	Эстафеты с этапом - 150 метров. Соревнования на дистанции 1000 метров.	Совершенствовать технику попеременно двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью		1	
67.	Техника попеременного двухшажного хода с палками, координируя работу рук и ног. Спуск со склона в низкой стойке.	Оценить технику попеременно двухшажного хода с палками. Различные эстафеты. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью		1	
68.	Торможение «плугом», п/и «Лаватта».	Закрепить технику попеременно двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км в медленном темпе.		1	
69.	Техника попеременного двухшажного хода с палками, координируя работу рук и ног. Спуск со склона в низкой стойке.	Закрепить технику попеременно двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км в медленном темпе.		1	
Модуль 5. Плавание. 3 часа					
70.	Сведения о значении занятий плаванием для здоровья. Сведения о личной гигиене и	ОРУ сведения о значении занятий плаванием для здоровья. Сведения о личной гигиене и санитарии.	Проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	https://resh.edu.ru/subject/9/	1

	санитарии.				
71.	Имитация выполнения движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.	ОРУ имитация выполнения движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.		https://resh.edu.ru/subject/9/	1
72.	Специальные упражнения «пловца» для различных способов плавания.	ОРУ специальные упражнения «пловца» для различных способов плавания.			1
Модуль 1. Спортивные игры. 9 часов					
73.	Техника безопасности при работе с мячом. Подвижные игры для закрепления техники выполнения передвижений: «Зоркий глаз», «Падающая палка».	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	https://resh.edu.ru/subject/9/	1
74.	Баскетбольные перемещения лицом вперед; скрестным шагом (левым, правым боком). Ведение мяча правой и левой рукой. П/и «Вышибалы». Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Развитие координационных способностей.			1
75.	ОРУ с гимнастическими скакалками. Ловля и передача мяча в парах одной рукой от плеча.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.			1
76.	ОРУ. Эстафеты с элементами б/б. Челночный бег 3х10	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте	Развитие этических чувств, доброжелательности и		1

	метров. «Мяч соседу».	правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
77.	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе. Ведение правой и левой рукой «змейкой». П/и на внимание.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.		https://resh.edu.ru/subject/9/	1
78.	Броски мяча в цель (обруч, мишень).	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.		https://resh.edu.ru/subject/9/	1
79.	Игры, Отражающие многовековые традиции боевой культуры: «Тяни за булав», «Цепи кованы».	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	https://resh.edu.ru/subject/9/	1
80.	Игры, Отражающие многовековые традиции боевой культуры: «Каждый против каждого». «Вытолкни за круг».	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.		https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2qTsA/view	1
81.	Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «Горелки». «Чехарда». «Чижик».	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.			1

Модуль 3. Легкая атлетика. 21 час

82.	Строевая подготовка. Техника безопасности на уроках л/а.	Инструктаж по Т.Б. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view	1
83.	Бег в медленном темпе до 3 минут. Спец. Беговые упражнения. П/и «Гуси-лебеди»	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м) игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.			1
84.	Бег на короткие дистанции 30,60 метров. П/и «Разведчик»	Бег на результат (30,60м), развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».			1
85.	Ускорения из различных положений по звуковому сигналу. Подтягивание. «Вызов номеров».	ОРУ ускорения из различных положений по звуковому сигналу. Подтягивание. Подвижная игра.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.		1
86.	Техника бега на короткие дистанции 30 м(оценить). Подвижная игра «К своим флажкам».	Бег на результат (30,60м) развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш».			1
87.	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м на результат. Прыжок в длину с места.	Бег на результат (30,60м) развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш».			1
88.	Техника низкого и высокого старта. Бег 1000 метров на результат. Ускорения в парах. П/и «Волк во рву»	Бег по пересеченной местности. Полоса препятствий. «Северный и южный ветер».	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		1
89.	Эстафеты с предметами. «Домики». «Захват флага».	ОРУ, эстафеты, подвижные игры с элементами спортигр с мячом. Подвижные игры.			1

90.	Футбол. Удары на точность: в ноги партнеру, в створ ворот, в цель.	Подвижные игры с элементами спортигр с мячом. «Вышибалы». «Поймал - передал».		https://resh.edu.ru/subject/9/	1
91.	Подвижные игры с элементами спортигр с мячом. «Вышибалы». «Поймал - передал».	Подвижные игры с элементами спортигр с мячом. «Вышибалы». «Поймал - передал».	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	https://resh.edu.ru/subject/9/	1
92.	П/ и «Играй, играй, мяч не теряй». «Круговая охота»	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м), игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. Подвижные игры.		https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view	1
93.	Бег по пересеченной местности. Полоса препятствий. «Северный и южный ветер».	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м), игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.			1
94.	Игра в ф/бол. Тактика игры в нападении.	Игра в футбол	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.		1
95.	Правила поведения и безопасности на улице. Круговая эстафета.	ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.			1
96.	Правила поведения при купании в открытом водоёме. «Котлы-пятнашки». «Ляпки». Спортивные и подвижные	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м), игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.			1
97.	Повторение темы: Строевые упражнения. Техника выполнения переката вперед из стойки на	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.		1

	лопатках до упора присев - оценить. Подвижная игра: «Третий лишний».	«Запрещённое движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов.			
98.	Повторение темы: Бег на короткие дистанции 30,60 метров. П/и «Разведчик»	Бег на результат (30,60м), развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».		https://resh.edu.ru/subject/9/	1
99.	Повторение темы: Элементы прикладного плавания, оказание помощи «уставшему» на воде.	Элементы прикладного плавания, оказание помощи «уставшему» на воде.		https://resh.edu.ru/subject/9/	1
100	Повторение темы: Бег на короткие дистанции 30,60 метров. П/и «Разведчик»	Бег на результат (30,60м), развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.		
101	Повторение темы: Элементы прикладного плавания, оказание помощи «уставшему» на воде.	Бег на результат (30,60м), развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.		
102	Повторение темы: Строевые упражнения. Техника выполнения переката вперед из стойки на лопатках до упора присев - оценить. Подвижная игра: «Третий лишний».	Бег на результат (30,60м), развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.		

4 класс (102 часа)

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания образования	Виды и формы деятельности, направленные на реализацию рабочей программы воспитания	Ц О Р	Ко- л- во час- ов
Модуль 3. Легкая атлетика. 12 часов					
1.	Знания о физической культуре. История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и Миф о Геракле. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Культурные традиции как мостик между поколениями. «Зайцы в огороде».	Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view	1
2.	Бег с высокого старта. Челночный бег 3х10 метров. П/и: «Пятнашки».	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м), игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.			1
3.	Техника бега на короткие дистанции 30 м (оценить). Подвижная игра «К своим флажкам».	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (30м), игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.			1
4.	Строевые упражнения. Бег с максимальной скоростью (60 м). Круговая эстафета.	Бег на результат (30,60м) развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и		1

			взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.		
5.	Контрольный норматив - 60 метров на результат. Бег 1000 м (в медленном темпе).	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.		https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view	1
6.	Бег в среднем темпе. Смешанные передвижения (чередование бега и ходьбы). Прыжки в длину с разбега - приземление. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	Бег в среднем темпе. Смешанные передвижения (чередование бега и ходьбы). Прыжки в длину с разбега - приземление. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее». ОРУ		https://resh.edu.ru/subject/9/	1
7.	Бег-1000м (в медленном темпе), прыжки и длину с разбега - приземление и подбор разбега. П/и «Замри».	Бег-1000м (в медленном темпе), прыжки и длину с разбега - приземление и подбор разбега. П/и «Замри». ОРУ	Проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		1
8.	Контрольный норматив - 1000 метров в шадающем режиме на оценку. Игры с мячом «Собачки ногами».	Контрольный норматив - 1000 метров в шадающем режиме на оценку. Игры с мячом «Собачки ногами».			1
9.	Техника метания мяча. Прыжки в длину с места и с разбега. П/и: «Прыжок за прыжком».	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге прыжках.		https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view	1
10.	Метание мяча в цель на точность. Оценить технику метания мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Круговая эстафета.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение.	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	https://resh.edu.ru/subject/9/	1
11.	Прыжок в длину с места и с разбега. П/и: «Третий лишний».	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра			1

		«Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге прыжках.		https://resh.edu.ru/subject/9/	
12.	Прыжок в длину с места на оценку. Эстафеты с предметами.	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге прыжках.			1
Модуль 1. Спортивные игры. 12 часов					
13.	Знания о физической культуре. Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Ловля и передача мяча. П/и: «Охотник и утки».	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	https://resh.edu.ru/subject/9/	1
14.	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе. Эстафеты с мячом. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.			1
15.	Ведение правой и левой рукой на месте.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.			1
16.	Ведение правой и левой рукой на месте и в движении по прямой.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.		1
17.	Броски мяча в цель.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок			1

		двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.			
18.	Ловля и передача мяча в движении.	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей		https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view	1
19.	Передача мяча с шагом. Наклон туловища.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view	1
20.	Ведение мяча по прямой и с изменением направления.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.			1
21.	П/и: «Шишки, желуди, орехи». Эстафеты с элементами баскетбола.	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.			1
22.	Передача мяча в парах двумя руками от груди и одной от плеча. П/и: «Запрещенное движение».	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.		1
23.	Техника владения футбольным мячом. Обманные движения,	ОРУ Техника владения футбольным мячом. Обманные движения, удары по			1

	удары по мячу (правой и левой ногой) внутренней и внешней частью подъема.	мячу (правой и левой ногой) внутренней и внешней частью подъема.		https://resh.edu.ru/subject/9/	
24.	Ведение мяча внутренней, внешней и средней частью подъема, носком. Учебная игра 5x5.	ОРУ Ведение мяча внутренней, внешней и средней частью подъема, носком. Учебная игра 5x5.			1
Модуль 2. Раздел «Гимнастика и акробатика». 24 часа					
25.	Инструктаж ТБ по гимнастике. Движения и передвижения строем.	Инструктаж по Т.Б. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view	1
26.	Акробатика. Упражнения в группировке, перекаты в группировке Кувырок вперед.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.			1
27.	Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.		1
28.	Снарядная акробатика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с		https://resh.edu.ru/subject/9/	1

		последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.			
29.	Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.		https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view	1
30.	Организационные команды и приемы. Подвижные игры «Удочка». Упражнения со скакалками.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.		1
31.	Перестроение из одной в две шеренги. ОРУ. Кувырок в сторону в группировке. Эстафеты с гимнастической скакалкой.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.			1
32.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Упражнения на равновесие. Перекат вперед из стойки на лопатках.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.			1
33.	Стойка на лопатках, кувырок в сторону в группировке, упражнения на гибкость.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	https://resh.edu.ru/subject/9/	1

		Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.			
34.	Комплекс упражнений с тяжелым мячом, акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырки, равновесие.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.		https://resh.edu.ru/subject/9/	1
35.	Лазание по наклонно поставленным скамейкам. Лазание по канату - выполнение на оценку. П/и «горячая линия».	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	https://drive.google.com/file/d/1KO K4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view	1
36.	Подвижные игры. «У ребят порядок строгий». Комплекс ОРУ в движении (используя шаги польки и танцевальные).	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей.			1
37.	Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о		1

		чей голосок». Развитие силовых способностей.	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
38.	Строевые упражнения. Техника выполнения перекаты вперед из стойки на лопатках до упора присев - на оценку. П/и «Сделай фигуру»	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.		https://drive.google.com/file/d/1KO_K4ukG8bl6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view	1
39.	Подвижные игры. «Кто быстрее встанет в круг». Танцевальные упражнения.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.			1
40.	ОРУ на гимнастической скамейке. Эстафеты со скакалкой и обручем. Подтягивание на высокой и низкой перекладинах.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.		1
41.	Упражнение на формирование правильной осанки. Подтягивание - мальчики из положения виса и девочки из положения лежа.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.			1
42.	Повторить акробатические упражнения. П/и с обручами «Космодром».	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие			1

		координационных способностей.			
43.	Акробатическая комбинация (4-5 упражнений) на оценку, упражнения на релаксацию.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view	1
44.	Строевые упражнения, упражнения на гимнастических матах. Вис согнувшись, углом, прогнувшись.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.			1
45.	ОРУ с набивными мячами. Упражнения на пресс. Подтягивание. Вис спиной к гимнастической стенке.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.			1
46.	Развитие силовых способностей, выполнение физических упражнений по нарастающей нагрузке, подвижная игра на внимание «Капитаны».	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		1
47.	Комплекс гимнастических упражнений. Лазание по гимнастической стенке. Игры и эстафеты с мячом и обручем.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ.			1

		Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.			
48.	Комплекс гимнастических упражнений. Эстафеты и игры с элементами акробатики.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.			1
Модуль 4. Лыжная подготовка. 21 час					
49.	Знания о физической культуре. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при обморожении, требования к одежде, обуви, инвентарю.	Т.Б. на уроках лыжной подготовки, о тепловом режиме (не ниже 12гр. без ветра), о дыхании при передвижении по дистанции. Учить поворотам на месте вокруг носков лыж. Пройти дистанцию 1000м с переменной скоростью.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view	1
50.	Техника ступающего шага. Скольжение без палок. Прохождение дистанции 1000 м в медленном темпе.	На учебном круге совершенствовать скользящий шаг без палок. Проверить на оценку (несколько человек) технику ступающего шага. Пройти дистанцию 1000м со средней скоростью без учета времени.			1
51.	Свободное катание. П/и «Два мороза».	На учебном круге провести учет по технике выполнения скользящего шага с палками. Совершенствовать технику спуска в низкой стойке. Разучить технику подъема «лесенкой». Пройти с раздельным стартом дистанцию 1000м на время (выборочно).			1
52.	Техника скользящего шага без палок на оценку. Повороты переступанием на месте и вокруг флажка. Развитие	1. Разучить технику попеременно двухшажного хода без палок. Совершенствовать технику спуска в низкой стойке.	Проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		1

	скоростных способностей в эстафете.	Закрепить технику подъема «лесенкой». Пройти с раздельным стартом дистанцию 1000м (выборочно).			
53.	Скользкий шаг без палок с широкой амплитудой работы рук. Круговая эстафета с палками - этап 100 метров.	На учебном круге посмотреть правильность выполнения скользящего шага и закрепить технику попеременно двухшажного хода без палок. Оценить технику спуска в низкой стойке. Совершенствовать технику подъема «лесенкой». Пройти с равномерной скоростью (средней) дистанцию 1,5 км.		https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view	1
54.	Ходьба на лыжах по учебному кругу с использованием изученных ходов - 15 мин. П/и «Светофор».	На учебном круге посмотреть правильность выполнения скользящего шага и совершенствовать технику попеременно двухшажного хода без палок. Разучить технику спуска в высокой стойке. Оценить технику подъема «лесенкой» (выборочно). Провести игру «Пройди в ворота».		https://resh.edu.ru/subject/9/	1
55.	Техника скользящего шага с палками, подъема ступающим шагом и спуск в низкой стойке.	На учебном круге посмотреть правильность выполнения скользящего шага и совершенствовать технику попеременно двухшажного хода без палок. Разучить технику спуска в высокой стойке. Оценить технику подъема «лесенкой» (выборочно). Провести игру «Пройди в ворота».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view	1
56.	Техника скользящего шага с палками. Эстафеты со спусками и подъемами.	На учебном круге посмотреть правильность выполнения скользящего шага и совершенствовать технику попеременно двухшажного хода без палок. Разучить технику спуска в высокой			

		стойке. Оценить технику подъема «лесенкой» (выборочно). Провести игру «Пройди в ворота».			
57.	Ходьба на лыжах по учебному кругу, развитие быстроты, дистанция 500 м в быстром темпе.	На учебном круге посмотреть правильность выполнения технику попеременно двухшажного хода без палок (выборочно оценить). Закрепить технику спуска в высокой стойке. Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».		https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view	
58.	Техника спусков и подъёмов и поворотов в эстафете.	Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	https://resh.edu.ru/subject/9/	1
59.	Оценка техники спусков и подъёмов (у девочек). П/и «Кто самый быстрый.»	Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». Различные эстафеты.			1
60.	Подвижные игры. «Белые медведи». «Два Мороза».	Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». Различные эстафеты.			1
61.	Оценка техники спусков и подъёмов (у мальчиков). П/и	На учебном круге повторение попеременно двухшажный ход. Провести	Проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в		1

	«Кто самый быстрый.»	игру «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50м (1-2 раза). Медленно пройти дистанцию до 2км.	достижении поставленных целей.	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view	
62.	Сочетание бега в медленном темпе с ходьбой на лыжах (2+1 круг), развивать выносливость. П/и «Лисёнок-медвежонок»	Провести круговую эстафету с этапом не менее 100м. Продолжить развитие скоростной выносливости – пройти дистанцию 2км со средней скоростью.			1
63.	Применение лыжных ходов при прохождении дистанции 1000 метров на оценку.	Провести круговую эстафету с этапом не менее 100м. Продолжить развитие скоростной выносливости – пройти дистанцию 2км со средней скоростью.			1
64.	Развивать скоростно-силовые качества. Прохождение учебного круга, чередуя со спусками с горы.	Провести круговую эстафету с этапом не менее 100м. Продолжить развитие скоростной выносливости – пройти дистанцию 2км со средней скоростью.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.		1
65.	Спуск с горы, торможение «плугом».	Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». Различные эстафеты.			1
66.	Эстафеты с этапом - 150 метров. Соревнования на дистанции 1000 метров.	Совершенствовать технику попеременно двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью			1
67.	Техника попеременного двухшажного хода с палками,	Оценить технику попеременно двухшажного хода с палками.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание		1

	координируя работу рук и ног. Спуск со склона в низкой стойке.	Различные эстафеты. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.		
68.	Торможение «плугом», п/и «Лаватта».	Закрепить технику попеременно двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км в медленном темпе.			1
69.	Техника попеременного двухшажного хода с палками,координируя работу рук и ног. Спуск со склона в низкой стойке.	Закрепить технику попеременно двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км в медленном темпе.			1
Модуль 5. Плавание. 3 часа					
70.	Сведения о значении занятий плаванием для здоровья. Сведения о личной гигиене и санитарии.	ОРУ сведения о значении занятий плаванием для здоровья. Сведения о личной гигиене и санитарии.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного поведения	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view	1
71.	Имитация выполнения движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.	ОРУ имитация выполнения движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.			1
72.	Специальные упражнения «пловца» для различных способов плавания.	ОРУ специальные упражнения «пловца» для различных способов плавания.			1
Модуль 1. Спортивные игры. 9 часов					
73.	Техника безопасности при работе с мячом. Подвижные игры	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом.	Применение на уроке интерактивных форм работы (подвиная игра) с целью обучения командной работе		1

	для закрепления техники выполнения передвижений: «Зоркий глаз», «Падающая палка».	Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.		https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view	
74.	Баскетбольные перемещения лицом вперед; скрестным шагом (левым, правым боком). Ведение мяча правой и левой рукой. П/и «Вышибалы». Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Развитие координационных способностей.			1
75.	ОРУ с гимнастическими скакалками. Ловля и передача мяча в парах одной рукой от плеча.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.			1
76.	ОРУ. Эстафеты с элементами б/б. Челночный бег 3х10 метров. «Мяч соседу».	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	Установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя		1
77.	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе. Ведение правой и левой рукой «змейкой». П/и на внимание.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.			1
78.	Броски мяча в цель (обруч, мишень).	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.			1
79.	Игры, Отражающие многовековые традиции боевой культуры: «Тяни за булавы»,	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок	Установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих		1

	«Цепи кованы».	двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя.		
80.	Игры, Отражающие многовековые традиции боевой культуры: «Каждый против каждого». «Вытолкни за круг».	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.		https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view	1
81.	Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «Горелки». «Чехарда». «Чижик».	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.			1
Модуль 3. Легкая атлетика. 21 час					
82.	Строевая подготовка. Техника безопасности на уроках л/а.	Инструктаж по Т.Б. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м), игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного поведения.	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view	1
83.	Бег в медленном темпе до 3 минут. Спец. Беговые упражнения. П/и «Гуси-лебеди»	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м), игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.			1
84.	Бег на короткие дистанции 30,60 метров. П/и «Разведчик»	Бег на результат (30,60м), развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».			1
85.	Ускорения из различных положений по звуковому сигналу. Подтягивание. «Вызов номеров».		Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.		1
86.	Техника бега на короткие дистанции 30 м(оценить). Подвижная игра «К своим флажкам».	Бег на результат (30,60м) развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш».			1
87.	Развитие скоростных качеств.	Бег на результат (30,60м) развитие		https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view	1

	Бег 60 м на результат. Прыжок в длину с места.	скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш».		K4ukG8bl6UZrU49NXiP-5EEv2gTsA/view	
88.	Техника низкого и высокого старта. Бег 1000 метров на результат. Ускорения в парах. П/и «Волк во рву»	Бег по пересеченной местности. Полоса препятствий. «Северный и южный ветер».	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.		1
89.	Эстафеты с предметами. «Домики». «Захват флага».				1
90.	Футбол. Удары на точность: в ноги партнеру, в створ ворот, в цель.	Подвижные игры с элементами спортигр с мячом. «Вышибалы». «Поймал - передал».			1
91.	Подвижные игры с элементами спортигр с мячом. «Вышибалы». «Поймал - передал».	Подвижные игры с элементами спортигр с мячом. «Вышибалы». «Поймал - передал».	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, Проблемных ситуаций для обсуждения в классе.		1
92.	П/и «Играй, играй, мяч не теряй». «Круговая охота»	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м), игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. Подвижные игры.			1
93.	Бег по пересеченной местности. Полоса препятствий. «Северный и южный ветер».	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м), игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.			1

94.	Бег на выносливость. Тестирование на гибкость.	Челночный бег 3х10 развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш». ОРУ	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.		1
95.	Техника метания мяча. Прыжки в длину с места и с разбега.	ОРУ техника метания мяча. Прыжки в длину с места и с разбега. П/и: «Прыжок за прыжком». Оценить технику прыжка в длину с места.			1
96.	Правила поведения и безопасности на улице. Круговая эстафета.	ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.			1
97.	Повторение темы: Строевые упражнения. Техника выполнения переката вперед из стойки на лопатках до упора присев - оценить. Подвижная игра: «Третий лишний».	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещённое движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.		1
98.	Правила поведения при купании в открытом водоёме. «Котлы-пятнашки». «Ляпки». Спортивные и подвижные	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м), игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.			1
99.	Повторение темы: Элементы прикладного плавания, оказание помощи «уставшему» на воде.	Элементы прикладного плавания, оказание помощи «уставшему» на воде.			1
100.	Повторение темы: Элементы прикладного плавания, оказание помощи «уставшему» на воде.	Элементы прикладного плавания, оказание помощи «уставшему» на воде.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и		

			условиях		
101.	Повторение темы: Элементы прикладного плавания, оказание помощи «уставшему» на воде.	Элементы прикладного плавания, оказание помощи «уставшему» на воде.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях		
102.	Повторение темы: Элементы прикладного плавания, оказание помощи «уставшему» на воде.	Элементы прикладного плавания, оказание помощи «уставшему» на воде.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324178268299309921576629244695660457501990498048

Владелец Болячкина Ольга Федоровна

Действителен с 09.01.2023 по 09.01.2024