

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №11 им. Героя Советского Союза
Аипова Махмута Ильячевича городского округа Октябрьск Самарской области

Ра Рассмотрена на

заседании
методического
объединения
учителей

Протокол № 1
от «30»августа 2021 г.

Проверена

Заместитель директора по УВР

_____ Л.С.

Райник

«30» августа 2021 г.

Утверждена

Приказом № 445-од
от «31»августа 2021 г.

Директор школы

_____ О.А. Дунова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ЗА КУРС НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
(1-4 КЛАССЫ)**

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования (1-4 классы) составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 (с изменениями и дополнениями)), в соответствии с основной образовательной программой начального общего образования ГБОУ СОШ №11 г.о. Октябрьск, рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ № 11 г.о. Октябрьск (модуля «Школьный урок»). Данная рабочая программа реализуется на основе УМКВ. И. Ляха. В соответствии с учебным планом школы на изучение учебного предмета физическая культура отводится в 1 классе – 3 часа в неделю, что составляет 99 часов в год, во 2 классе – 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год, в 3 классе – 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год, в 4 классе – 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год. Общее число учебных часов физической культуры за уровень начального общего образования – 408 часов. На уровне начального общего образования обучаются дети с задержкой психического развития. Для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2.) планируемые результаты освоения учебного предмета выделены курсивом.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- 1) формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- 2) формирование уважительного отношения к культуре других народов;
 - 3) развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
 - 4) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
 - 5) развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
 - 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
 - 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
 - 8) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- 1) осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;*
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;*
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;*
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;*
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;*
- 6) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;*
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;*
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;*
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;*
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;*

- 11) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 12) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 13) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, в том числе с использованием информационных технологий;
- 14) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации.

Метапредметные результаты:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 3) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 4) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- 5) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 6) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;

2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

3) формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

4) использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

5) овладение навыками смыслового чтения доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

6) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;

7) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

8) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

9) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

10) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и других) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

11) овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

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

Знания о физической культуре.

Выпускник научится:

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности.

Выпускник научится:

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

– выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование.

Выпускник научится:

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять организующие строевые команды и приемы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

– плавать, в том числе спортивными способами;

– выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность².

Гимнастика с основами акробатики.

Организирующие команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. мост из положения лежа на спине, опуститься.

Пример: 1) исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой кувырок вперед в упор на руки в упор присев; 2) присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

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

1 класс

| № | Раздел. Тема урока | Кол-во часов | Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания (модуля «Школьный урок») |
|---|--------------------------|--------------|---|
| | Лёгкая атлетика. | 11 | применение групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик; |
| 1 | Освоение навыков ходьбы. | 1 | |
| 2 | Освоение навыков бега. | 1 | |
| 3 | Ходьба под счет. | 1 | |

| | | | |
|------------------------------|--|-----------|--|
| 4 | Обычный бег. Бег с ускорением. | 1 | |
| 5 | Бег (60 м). Ходьба с высоким подниманием бедра. | 1 | |
| 6 | Прыжковые упражнения. | 1 | |
| 7 | Прыжки с продвижением вперёд. | 1 | |
| 8 | Прыжок в длину с места. | 1 | |
| 9 | Бросок малого мяча. | 1 | |
| 1 | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. | 1 | |
| 1 | Метание малого мяча на заданное расстояние. | 1 | |
| Кроссовая подготовка. | | 11 | |
| 1 | Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега. | 2 | |
| 1 | Равномерный бег (4 мин). | 2 | |
| 1 | Равномерный бег (5 мин). | 2 | |
| 1 | Равномерный бег (6 мин). | 2 | |
| 2 | Равномерный бег (7 мин). | 2 | |

| | | | |
|---|--|-----------|--|
| 2 | Равномерный бег (8 мин). | 1 | |
| | Гимнастика с элементами акробатики | 17 | |
| 2 | Основная стойка. Построение в колонну по одному. | 2 | - организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; |
| 2 | Основная стойка. Построение в шеренгу. | 2 | |
| 2 | Основная стойка. Построение в круг. | 2 | |
| 2 | Построение по звеньям. Стойка на носках на гимнастической скамейке. | 2 | |
| 3 | Повороты направо, налево. Стойка на одной ноге на гимнастической скамейке. | 1 | |
| 3 | Повороты направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке. | 2 | |
| 3 | Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. | 1 | |
| 3 | Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. | 1 | |
| 3 | Лазание по канату. Перелезание через коня. | 2 | |

| | | | |
|---|--|-----------|--|
| 3 | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. | 2 | |
| | Подвижные игры, элементы спортивных игр | 20 | - применение дидактического театра, как интерактивной формы учебной работы, где знания обыгрываются в театральных постановках; |
| 4 | Игры "К своим флажкам", "Два мороза". Эстафеты. | 2 | |
| 4 | ОРУ. Игры "Класс, смирно!", "Октябрята". Эстафеты. | 2 | |
| 4 | ОРУ. Игры "Метко в цель", "Погрузка арбузов". Эстафеты. | 2 | |
| 4 | ОРУ, Игры "Через кочки и пенечки", "Кто дальше бросит". Эстафеты. | 2 | |
| 4 | ОРУ. Игры "Волк во рву", "Посадка картошки". Эстафеты. | 2 | |
| 5 | ОРУ. Игры "Попрыгунчики воробушки", "Капитаны". Эстафеты. | 2 | |
| 5 | ОРУ. Игры "Пятнашки", "Два мороза". "Капитаны" Эстафеты. | 2 | |

| | | | |
|---|--|-----------|---|
| 5 | ОРУ в движении. Игры "Прыгающие воробушки", "Зайцы в огороде". Эстафеты. | 2 | - применение групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик; |
| 5 | ОРУ в движении. Игры "Лисы и куры", "Точный расчет". Эстафеты. | 2 | |
| 5 | ОРУ в движении. Игры "Удочка", "Компас". Эстафеты. | 2 | |
| Подвижные игры на основе баскетбола. | | 20 | |
| 6 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра "Бросай и поймай". | 2 | |
| 6 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра "Передача мяча в колоннах". | 2 | |
| 6 | Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра "Мяч соседу". | 4 | |
| 6 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Игра в мини- баскетбол. | 4 | |
| 7 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. | 4 | |

| | | | |
|-------------------------|--|-----------|--|
| 7 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра "Мяч в обруч". | 4 | - организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; |
| Лёгкая атлетика. | | 20 | |
| 8 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). | 2 | |
| 8 | Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). | 2 | |
| 8 | Прыжок в длину с места. Эстафеты. | 1 | |
| 8 | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. | 1 | |
| 8 | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. | 1 | |
| 8 | Метание малого мяча в цель с3-4 метров. | 1 | |
| 8 | Метание набивного мяча из разных положений. | 1 | |
| 8 | Метание мяча в цель и на дальность. | 1 | |
| 9 | Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра "Пятнашки". | 2 | |
| 9 | Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра "Октябрята". | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|--|
| 9 | Равномерный бег (6мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра "Два мороза". | 2 | |
| 9 | Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра "Третий лишний". | 2 | |
| 9 | Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра "Вызов номеров". | 2 | |

2 класс

| № | Раздел. Тема урока | Кол-во часов | Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания (модуля «Школьный урок») |
|---|--|--------------|--|
| | Лёгкая атлетика. | 12 | - организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; |
| 1 | Правила поведения на уроках физической культуры. Техника безопасности на занятиях физической культуры. | 1 | |
| 2 | Освоение навыков ходьбы и бега. | 2 | |
| 4 | Повороты на месте. Контроль двигательных качеств. | 1 | |
| 5 | Обучение правилам соревнования. | 1 | |
| 6 | Обычный бег. Бег с ускорением. | 1 | |
| 7 | Челночный бег 3*5, 3*10 | 2 | |
| 9 | Равномерный бег 3-4 минуты. | 2 | |

| | | | |
|---|--|-----------|--|
| 1 | Развитие выносливости в медленном беге. | 1 | - организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; |
| 1 | Совершенствование бега. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров» | 1 | |
| | Гимнастика с элементами акробатики | 22 | |
| 1 | ТБ на занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения с предметами | 1 | |
| 1 | Развитие координационных способностей. ОРУ с палками. | 1 | |
| 1 | Освоение акробатических упражнений. Группировка, перекувырки. | 2 | |
| 1 | Кувырок вперед. | 3 | |
| 2 | Стойка на лопатках. | 2 | |
| 2 | Кувырок в сторону. | 2 | |
| 2 | Упражнения в висе стоя и лежа. | 2 | |
| 2 | Лазанье по гимнастической стенке. | 2 | |

| | | | |
|---|---|-----------|--|
| 2 | Упражнения на гимнастической скамейке | 2 | |
| 3 | Лазанье по канату. | 2 | |
| 3 | Освоение навыков опорных прыжков. Перелезание через коня. | 2 | |
| 3 | Развитие скоростно-силовых способностей. Перелезание через коня. | 1 | |
| | Подвижные игры | 20 | |
| 3 | ТБ на занятиях подвижными играми. | 1 | |
| 3 | Игры "К своим флажкам", "Два мороза". Эстафеты. | 2 | |
| 3 | Игры "К своим флажкам", "Два мороза", "Пятнашки". | 1 | |
| 3 | Совершенствование навыков в прыжках. Подвижная игра «Прыгающие воробушки» | 1 | |
| 4 | Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Зайцы в огороде» | 1 | |
| 4 | Ориентирование в пространстве. Игра «Лисы и куры». | 1 | |
| 4 | Совершенствование метаний на дальность и точность. Подвижная игра «Кто дальше бросит» | 1 | |
| 4 | Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель». | 3 | |

- применение групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик;

| | | | |
|---|--|-----------|---|
| | | | |
| 4 | Ловля, передача, ведение мяча в парах и индивидуально. | 3 | |
| 4 | Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч) | 2 | |
| 5 | Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей» | 2 | |
| 5 | Подвижные игры «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч». | 2 | |
| | Лыжная подготовка | 10 | |
| 5 | Правила ТБ на занятиях по лыжной подготовке. | 1 | - установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающихся требований и просьб учителя через живой диалог, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизацию их познавательной деятельности через использование занимательных элементов, историй из жизни современников; |
| 5 | Освоение техники лыжных ходов | 3 | |
| 5 | Скользкий шаг без палок | 1 | |
| 6 | Ступающий шаг | 1 | |
| 6 | Повороты переступанием. | 1 | |
| 6 | Скользкий шаг с палками. | 1 | |

| | | | |
|---|---|-----------|---|
| 6 | Подъемы и спуски с небольших склонов. | 1 | - применение групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик; |
| 6 | Передвижение на лыжах до 1,5 км. | 1 | |
| | Подвижные игры на основе баскетбола. | 20 | |
| 6 | ТБ на занятиях баскетболом | 1 | |
| 6 | Ведение мяча на месте. ОРУ с мячом. | 2 | |
| 6 | Ведение мяча в движении. | 2 | |
| 7 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра "Бросай и поймай". | 2 | |
| 7 | Игровые упражнения. | 3 | |
| 7 | Перебрасывание мячей в шеренгу двумя руками снизу и из-за головы | 2 | |
| 7 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра "Передача мяча в колоннах". | 2 | |
| 7 | Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра "Мяч соседу". | 2 | |

| | | | |
|---|---|-----------|---|
| | | | |
| 8 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Игра в мини- баскетбол. | 2 | |
| 8 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра "Мяч в обруч". | 2 | |
| | Лёгкая атлетика. | 18 | |
| 8 | Совершенствование бега. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров» | 2 | - побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы; |
| 8 | Бег с ускорением от 10 до 15 м. | 1 | |
| 8 | Освоение навыков прыжков. Прыжки в длину с разбега с приземлением на обе ноги. | 2 | |
| 9 | Прыжки в длину с места. | 1 | |
| 9 | Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. | 2 | |
| 9 | Метание малого мяча с места на дальность. | 2 | |
| 9 | Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра "Пятнашки". | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|--|
| 9 | Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра "Октябрята". | 2 | |
| 9 | Равномерный бег (6мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра "Два мороза". | 2 | |
| 1 | Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра "Третий лишний". | 2 | |

3 класс

| № | Раздел. Тема урока | Кол-во часов | Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания (модуля «Школьный урок») |
|---|--|--------------|--|
| | Лёгкая атлетика. | 19 | - организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; |
| 1 | Вводный урок. Беседа о ТБ на уроках. | 1 | |
| 2 | Строевые упражнения, повороты на месте. ОРУ. Подвижные игры. | 1 | |
| 3 | Ходьба. Виды ходьбы. | 1 | |
| 4 | Сочетание видов ходьбы с развивающими упражнениями. | 1 | |
| 5 | Строевые упражнения. ОРУ. | 1 | |
| 6 | Подвижные игры. | 1 | |
| 7 | Бег на короткие дистанции. | 1 | |
| 8 | Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, до 150 м. | 1 | |
| 9 | Понятие «На старт», «Внимание», «Марш» ОРУ. Низкий старт. | 1 | |

| | | | | |
|---|---|-----------|--|--|
| 1 | Челночный бег 3 х 5м, 3 х 10м; эстафеты с бегом на скорость. | 1 | | |
| 1 | Подвижные игры. | 1 | | |
| 1 | Бег до 4 минут. Эстафеты «Смена сторон, «Вызов номеров» подвижные игры. | 1 | | |
| 1 | Круговая эстафета», (5-15м). | 1 | | |
| 1 | Бег до 4 минут подвижные игры. | 1 | | |
| 1 | Прыжки по разметкам в длину с разбега. | 1 | | |
| 1 | Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку. | 1 | | |
| 1 | Прыжки через вращающуюся короткую и длинную скакалку. | 1 | | |
| 1 | Прыжки через скакалку. | 1 | | |
| 1 | Проверка и оценка знаний и умений. | 1 | | |
| | Гимнастика и элементы акробатики | 21 | | |
| 2 | Повторение ТБ на уроках Ф.К. Гимнастика, её виды. | 1 | | - организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; |
| 2 | Общеразвивающие упражнения с большими мячами. | 1 | | |
| 2 | Общеразвивающие упражнения с малыми мячами. | 1 | | |
| 2 | Общеразвивающие упражнения с малыми и большими мячами. | 1 | | |
| 2 | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. | 1 | | |
| 2 | Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастической палкой). | 1 | | |

| | | | | |
|---|---|-----------|--|---|
| 2 | Общеразвивающие упражнения с обручем. | 1 | | |
| 2 | Ходьба под музыку и песню, танцевальный шаг. | 3 | | |
| 3 | Кувырок вперед; стойка на лопатках. | 3 | | |
| 3 | Перекал вперед в упор присев. Подвижные игры. | 2 | | |
| 3 | Перекал вперед в упор присев. Подвижные игры с прыжками. | 1 | | |
| 3 | Упражнение в равновесии (ласточка). | 1 | | |
| 3 | Стойка на 2 и одной ноге с закрытыми глазами | 2 | | |
| 3 | Проверка и оценка знаний и умений. ОРУ. | 1 | | |
| 4 | Ходьба под музыкальное сопровождение, танцевальный шаг. | 1 | | |
| | Подвижные игры. | 20 | | |
| 4 | Беседа о технике безопасности во время проведения подвижных игр на уроках Ф.К. Названия и правила игр, оборудование, организация. | 1 | | - применение групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик; |
| 4 | Преодоление полосы препятствий. Игра «Два Мороза», «Шишки, желуди, орех». | 1 | | - организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими |

| | | | |
|--------------------------|---|-----------|--|
| 4 | Преодоление полосы препятствий. «Салки выше ноги от земли», «Ловушка с ленточкой». | 1 | одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; |
| 4 | Преодоление полосы препятствий. «Шишки, желуди, орех», «Смена мест», «Мы веселые ребята». | 3 | |
| 4 | Преодоление полосы препятствий. «Третий лишний», «Вызов номеров», «Ловушка с ленточкой». | 4 | |
| 5 | Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры по выбору учащихся. | 1 | |
| 5 | Прыжок в высоту с разбега. Игры: «Пятнашки», «Крокодил». | 2 | |
| 5 | Прыжок в высоту с разбега. «Пятнашки». | 3 | |
| 5 | Подвижные игры с бегом, прыжками, подрезании. Игры на внимание, координацию. | 3 | - организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; |
| 6 | Проверка и оценка навыков учащихся, приобретённых на уроках. Подвижные игры. | 1 | |
| Лыжная подготовка | | 10 | |
| 6 | Правила ТБ на занятиях по лыжной подготовке. | 1 | |
| 6 | Освоение техники лыжных ходов | 1 | |
| 6 | Попеременный двухшажный ход. | 1 | |

| | | | | |
|---|---|-----------|--|---|
| 6 | Подъем «лесенкой» | 1 | | |
| | Спуск в высокой стойке. | 1 | | |
| 6 | Спуск в низкой стойке. | 1 | | |
| 6 | Передвижение на лыжах до 2х км с равномерной скоростью | 1 | | |
| 6 | Попеременный двухшажный ход | 1 | | |
| 6 | Торможение плугом | 1 | | |
| 7 | Прохождение дистанции до 2,5 км. | 1 | | |
| | Баскетбол. | 20 | | <ul style="list-style-type: none"> - организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; - применение групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик; |
| 7 | ТБ на занятиях баскетболом. | 1 | | |
| | Передача и ловля мяча в движении. «Кто дальше бросит», «Метко в цель». | 1 | | |
| 7 | Ловля и передача мяча в движении. | 2 | | |
| 7 | Игры «Метко в цель», «Кто дальше». | 1 | | |
| 7 | Передача мяча в движении. Подбрасывание и ловля мяча. Игра. | 1 | | |
| 7 | Подбрасывание. Ловля и передача мяча в движении. «Кто дальше бросит», «Метко в цель». | 2 | | |

| | | | | |
|---|---|-----------|--|--|
| 7 | Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). «Мяч водящему», «Школа мяча». | 2 | | |
| 8 | Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). «Мяч водящему», «Школа мяча», «Перестрелка». | 1 | | |
| 8 | Ведение мяча в движении по прямой линии. «Играй, играй, мяч не теряй». | 1 | | |
| 8 | Ведение мяча в движении по прямой линии и «змейкой». Игра: «Играй, играй, мяч не теряй». | 2 | | |
| 8 | Ведение мяча на месте и в движении по прямой линии. «Играй, играй, мяч не теряй» | 1 | | |
| 8 | Проверка и оценка навыков учащихся, приобретённых на уроках. Подвижные игры. | 1 | | |
| 8 | Совершенствование умений передачи мяча. | 1 | | |
| 8 | Закрепление пройденного материала. | 1 | | |
| 8 | Проверка и оценка навыков учащихся, приобретённых на уроках. Подвижные игры. | 1 | | |
| 9 | Легкая атлетика. | 1 | | |
| | Беседа о Т.Б. на занятиях по лёгкой атлетике. Бег на длинные дистанции в чередовании с ходьбой. | 12 | | - организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; |
| 9 | Бег на длинные дистанции в чередовании с ходьбой. | 1 | | |
| 9 | Прыжки одной ногой толчком с разбега. Прыжки через скакалку на время (1 минута). | 1 | | |
| 9 | Прыжки с разбега, толчком одной ногой, приземление на две ноги. Прыжки | 1 | | |

| | | | |
|---|--|---|--|
| | через скакалку на время (30сек., 1 минута). | | |
| 9 | Прыжки ос разбегу толчком одной ногой. (Фаза разбега, отталкивания, фаза полета, фаза приземления). Прыжки через скакалку на время (1 минута). | 1 | |
| 9 | Прыжок в высоту с разбега. «Пятнашки». | 1 | |
| 9 | Кроссовая подготовка. Упражнения для профилактики сколиоза и сутулости | 1 | |
| 9 | Кроссовая подготовка. Бег на выносливость. Упражнения для профилактики осанки. | 1 | |
| 9 | Перестроения. Метание малого мяча с места. Бег и метание малого мяча по целям | 1 | |
| 9 | Метание малого мяча с места на дальность. Бег с ускорениями от 30м до 40м. | 1 | |
| 1 | Проверка и оценка навыков учащихся, приобретённых на уроках. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол | 1 | |
| 1 | Игровой урок. Пионербол, футбол | 1 | |
| 1 | | 1 | |

4 класс

| № | Раздел. Тема урока | Кол-во часов | Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания (модуля «Школьный урок») |
|---|--|--------------|--|
| | Лёгкая атлетика. | 19 | - организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт |
| 1 | Вводный урок. Беседа о ТБ на уроках. | 1 | |
| 2 | Строевые упражнения, повороты на месте. ОРУ. Подвижные игры. | 1 | |
| 3 | Ходьба. Виды ходьбы. | 1 | |
| 4 | Сочетание видов ходьбы с развивающими упражнениями. | 1 | |

| | | | |
|---|---|-----------|---|
| 5 | Строевые упражнения. ОРУ. | 1 | <p>сотрудничества и взаимной помощи;</p> <p>- побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы;</p> |
| 6 | Подвижные игры. | 1 | |
| 7 | Бег на короткие дистанции. | 1 | |
| 8 | Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, до 150 м. | 1 | |
| 9 | Понятие «На старт», «Внимание», «Марш» ОРУ. Низкий старт. | 1 | |
| 1 | Челночный бег 3 x 5м, 3 x 10м; эстафеты с бегом на скорость. | 1 | |
| 1 | Подвижные игры. | 1 | |
| 1 | Бег до 4 минут. Эстафеты «Смена сторон, «Вызов номеров» подвижные игры. | 1 | |
| 1 | Круговая эстафета», (5-15м). | 1 | |
| 1 | Бег до 4 минут подвижные игры. | 1 | |
| 1 | Прыжки по разметкам в длину с разбега. | 1 | |
| 1 | Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку. | 1 | |
| 1 | Прыжки через вращающуюся короткую и длинную скакалку. | 1 | |
| 1 | Прыжки через скакалку. | 1 | |
| 1 | Проверка и оценка знаний и умений. | 1 | |
| | Гимнастика и элементы акробатики | 21 | <p>- побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка</p> |
| 2 | Повторение ТБ на уроках Ф.К. Гимнастика, её виды. | 1 | |
| 2 | Общеразвивающие упражнения с большими мячами. | 1 | |

| | | | |
|---|--|---|-----------------------------|
| 2 | Общеразвивающие упражнения с малыми мячами. | 1 | доброжелательной атмосферы; |
| 2 | Общеразвивающие упражнения с малыми и большими мячами. | 1 | |
| 2 | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. | 1 | |
| 2 | Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастической палкой). | 1 | |
| 2 | Общеразвивающие упражнения с обручем. | 1 | |
| 2 | Ходьба под музыку и песню, танцевальный шаг. | 3 | |
| 3 | Кувырок вперёд; стойка на лопатках. | 3 | |
| 3 | Перекат вперёд в упор присев. Подвижные игры. | 2 | |
| 3 | Перекат вперёд в упор присев. Подвижные игры с прыжками. | 1 | |
| 3 | Упражнение в равновесии (ласточка). | 1 | |
| 3 | Стойка на 2 и одной ноге с закрытыми глазами | 2 | |
| 3 | Проверка и оценка знаний и умений. ОРУ. | 1 | |

| | | | |
|------------------------|---|-----------|---|
| 4 | Ходьба под музыкальное сопровождение, танцевальный шаг. | 1 | |
| Подвижные игры. | | 20 | - применение групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик; |
| 4 | Беседа о технике безопасности во время проведения подвижных игр на уроках Ф.К. Названия и правила игр, оборудование, организация. | 1 | |
| 4 | Преодоление полосы препятствий. Игра «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». | 1 | |
| 4 | Преодоление полосы препятствий. «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка». | 1 | |
| 4 | Преодоление полосы препятствий. «Шишки, желуди, орех», «Смена мест», «Мы веселые ребята». | 3 | |
| 4 | Преодоление полосы препятствий. «Третий лишний», «Вызов номеров», «Ловушка с ленточкой». | 4 | |
| 5 | Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры по выбору учащихся. | 1 | |
| 5 | Прыжок в высоту с разбега. Игры: «Пятнашки», «Крокодил». | 2 | |
| 5 | Прыжок в высоту с разбега. «Пятнашки». | 3 | |
| 5 | Подвижные игры с бегом, прыжками, подрезании. Игры на внимание, координацию. | 3 | |
| 6 | Проверка и оценка навыков учащихся, приобретённых на уроках. Подвижные игры. | 1 | |

| | | | |
|---|--|-----------|---|
| | Лыжная подготовка | 10 | <ul style="list-style-type: none"> - побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы; - организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; |
| 6 | Правила ТБ на занятиях по лыжной подготовке. | 1 | |
| 6 | Освоение техники лыжных ходов | 1 | |
| 6 | Попеременный двухшажный ход. | 1 | |
| 6 | Подъем «ёлочкой» | 1 | |
| | Спуск в высокой и низкой стойке. | 1 | |
| 6 | Спуски с пологих склонов | 1 | |
| 6 | Повороты переступанием в движении. | 1 | |
| 6 | Попеременный двухшажный ход | 1 | |
| 6 | Торможение плугом | 1 | |
| 7 | Прохождение дистанции до 2,5 км. | 1 | |
| | Баскетбол. | 20 | |
| 7 | ТБ на занятиях баскетболом. | 1 | |
| | Передача и ловля мяча в движении. «Кто дальше бросит», «Метко в цель». | 1 | |
| 7 | Ловля и передача мяча в движении. | 2 | |
| 7 | Игры «Метко в цель», «Кто дальше». | 1 | |

| | | | | |
|---|---|-----------|--|--|
| 7 | Передача мяча в движении. Подбрасывание и ловля мяча. Игра. | 1 | | |
| 7 | Подбрасывание. Ловля и передача мяча в движении. «Кто дальше бросит», «Метко в цель». | 2 | | |
| 7 | Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). «Мяч водящему», «Школа мяча». | 2 | | |
| 8 | Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). «Мяч водящему», «Школа мяча», «Перестрелка». | 1 | | |
| 8 | Ведение мяча в движении по прямой линии. «Играй, играй, мяч не теряй». | 1 | | |
| 8 | Ведение мяча в движении по прямой линии и «змейкой». Игра: «Играй, играй, мяч не теряй». | 2 | | |
| 8 | Ведение мяча на месте и в движении по прямой линии. «Играй, играй, мяч не теряй» | 1 | | |
| 8 | Проверка и оценка навыков учащихся, приобретённых на уроках. Подвижные игры. | 1 | | |
| 8 | Совершенствование умений передачи мяча. | 1 | | |
| 8 | Обучение ведению мяча и броску мяча в кольцо. Подвижные игры. | 1 | | |
| 8 | Закрепление пройденного материала. | 1 | | |
| 9 | Проверка и оценка навыков учащихся, приобретённых на уроках. Подвижные игры. | 1 | | |
| | Легкая атлетика. | 12 | | |
| 9 | Беседа о Т.Б. на занятиях по лёгкой атлетике. Бег на длинные дистанции в чередовании с ходьбой. | 1 | | - побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками |

| | | | |
|---|--|---|---|
| 9 | Бег на длинные дистанции в чередовании с ходьбой. | 1 | и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы; - применение групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик; |
| 9 | Прыжки одной ногой толчком с разбегу. Прыжки через скакалку на время (1 минута). | 1 | |
| 9 | Прыжки с разбега, толчком одной ногой, приземление на две ноги. Прыжки через скакалку на время (30сек., 1 минута). | 1 | |
| 9 | Прыжки ос разбегу толчком одной ногой. (Фаза разбега, отталкивания, фаза полета, фаза приземления). Прыжки через скакалку на время (1 минута). | 1 | |
| 9 | Прыжок в высоту с разбега. «Пятнашки». | 1 | |
| 9 | Кроссовая подготовка. Упражнения для профилактики сколиоза и сутулости | 1 | |
| 9 | Кроссовая подготовка. Бег на выносливость. Упражнения для профилактики осанки. | 1 | |
| 9 | Перестроения. Метание малого мяча с места. Бег и метание малого мяча по целям | 1 | |
| 1 | Метание малого мяча с места на дальность. Бег с ускорениями от 30м до 40м. | 1 | |
| 1 | Проверка и оценка навыков учащихся, приобретённых на уроках. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол | 1 | |
| 1 | Игровой урок. Пионербол, футбол | 1 | |