

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа № 156**

Приложение № 3

к Адаптированной основной образовательной программе начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.1), принятой на Педагогическом совете МАОУ СОШ № 156 протокол № 2 от 30.08.2021, утвержденной приказом директора № 110 от 30.08.2021г.

**Рабочая программа**

учебного предмета «Физическая культура»  
уровень: начальное общее образование

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 г. № 1241; от 22.09.2011 г. № 2357; от 18.12.2012 г. № 1060; от 29.12.2014 г. № 1643; от 18.05.2015 г. № 507; от 31.12.2015 г. № 1576);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"
- Адаптированная основная образовательная программа начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата МАОУ-СОШ № 156

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана в соответствии с основным положением Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Законом об образовании РФ, требованиями Основной образовательной программы МАОУ СОШ № 156 по дисциплине «Физическая культура». Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева «Физическая культура», 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/А. П. Матвеев. М.: Просвещение, 2011.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, крепких и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

**Целью** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура, в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определённых знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли и укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека.

В число **универсальных компетенций**, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностные результаты** включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие эстетических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и

условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты** включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Обучающийся (выпускник) научится:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организацию отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- излагать факторы истории развития физической культуры, характеристику её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития, развитие основных физических качеств;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки;
- оказанию посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательному и уважительному отношению при объяснении ошибок и способов их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий, игр и соревнований;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами в различных условиях;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

**Обучающийся (выпускник) получит возможность научиться:**

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий; проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать технику безопасности в местах проведения занятий физической культурой;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- выполнить тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1 класс

#### Знание 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.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

#### Способы физической деятельности.

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

**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).

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; спуски.

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

Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка).

### **Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

##### ***Гимнастика с основами акробатики.***

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

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырок вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.*

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазание и переползания;

***Лёгкая атлетика.*** *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорениями, с изменяющимся направлением движения.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением вперед;

***Лыжная подготовка.*** Передвижение на лыжах.

##### ***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 движений.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар по не подвижному и катящемуся мячу;

*Баскетбол:* передача и ловля мяча.

Подвижные игры разных народов.

##### ***Общеразвивающие упражнения***

*На материале гимнастики с основами акробатики:* развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей.

*на материале легкой атлетики:* развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей;

на материале лыжной подготовки: развитие координации, выносливости.

## 2 класс

### Знание о физической культуре

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований.

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

#### Способы физической деятельности.

**Самостоятельные занятия.** Выполнение простейших закаливающих процедур, составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; Здоровьесберегающая деятельность (утренняя зарядка, физкультминутки, посещение спортивных секций). Измерение роста и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

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

**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 профилактики и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### Спортивно-оздоровительная деятельность.

##### *Гимнастика с основами акробатики.*

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

*Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперед.*

*Упражнения на низкой перекладине: висы.*

##### *Гимнастические упражнения прикладного характера.*

Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазания, перелезания, переползания.

##### *Лёгкая атлетика.*

*Беговые упражнения:* бег с ускорением, челночный бег.

*Прыжковые упражнения:* прыжок в высоту.

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

*Метание:* метание мяча на дальность.

##### *Лыжные гонки.*

##### *Подвижные игры.*

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

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координации движений.

*Спортивные игры.*

*Футбол:* остановка мяча; ведение мяча.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча .

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча;

Подвижные игры разных народов.

#### **Общеразвивающие физические упражнения.**

*На материале гимнастики с основами акробатики:* развитие гибкости, координации движений, силовых способностей, формирование осанки.

*На материале легкой атлетики:* развитие координации движений, быстроты, выносливости, силовых способностей.

*На материале лыжной подготовки:* развитие координации движений, выносливости.

### **3 класс**

#### **Знание о физической культуре**

**Физическая культура.** Разновидности физических упражнений: общеразвивающие (ОРУ), подводящие и соревновательные; правила и особенности игры в футбол, баскетбол и волейбол; закаливание организма (обливание, душ); измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры у народов Древней Руси. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей. Олимпийские игры современности. Виды спорта зимних Олимпийских игр. Олимпийские и Параолимпийские игры в Токио 2020.

**Способы физкультурной деятельности.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств; физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса после нагрузки в покое. Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила выполнения закаливающих процедур.

#### **Способы физической деятельности.**

**Самостоятельные занятия.** Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); выполнение упражнений, развивающих быстроту, равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча.

**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 деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.**

Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, «мост».

**Преодоление полосы препятствий:** разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, перелазание, передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку и вращение обруча.

**Легкая атлетика.** Прыжковые упражнения в длину и высоту.

**Лыжные гонки.** Передвижения, повороты, торможения, подъёмы и спуски

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

*Проплывание учебных дисциплин произвольным способом.*

**Спортивные игры.**

*Баскетбол:* ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры и эстафеты на материале игры в баскетбол.

*Волейбол:* подача мяча, прием и передача мяча; подвижные игры на материале игры в волейбол.

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча; подвижные игры на материале игры в футбол.

**Подвижные игры разных народов.**

**Общеразвивающие физические упражнения.**

*На материале гимнастики с основами акробатики:* развитие гибкости, формирование осанки; координации движений, силовых способностей.

*На материале легкой атлетики:* развитие координации движений; развитие быстроты, выносливости, силовых способностей.

*На материале лыжных гонок:* развитие координации движений и выносливости.

## 4 класс

### Знание о физической культуре

**Из истории физической культуры.** Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий. Выполнение простейших закаливающих процедур.

**Физические упражнения.** Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физической деятельности.**

**Самостоятельные занятия.** Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

## Физическое совершенствование

### Спортивно-оздоровительная деятельность.

#### Гимнастика с основами акробатики.

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

*Акробатические комбинации:*

- 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;
- 2) кувырок вперед в упор 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.

*Опорный прыжок через гимнастического козла.*

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, подтягивание.

#### Легкая атлетика.

*Беговые упражнения:* высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* прыжки в высоту, прыжки в длину с места.

*Лыжные гонки. Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; торможение «плугом».

**Подвижные игры:** на базе легкой атлетики, игровых видов спорта.

**Плавание.** Упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций произвольным способом.

#### Спортивные игры.

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

**Баскетбол:** ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

**Волейбол:** подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передачи мяча; подвижные игры на материале волейбола.

*Подвижные игры разных народов.*

*Общеразвивающие физические упражнения.*

*На материале гимнастики с основами акробатики:* развитие гибкости, координации движений, силовых способностей.

*На материале легкой атлетики:* развитие скоростно силовых способностей, быстроты выносливости.

*На материале лыжных гонок:* развитие выносливости.

### 1 класс

Название раздела программы	Всего часов	По учебным четвертям			
		I	II	III	IV
Теория физической культуры	4	1	1	1	1
Гимнастика	30	7	11	6	6

Легкая атлетика	10	5	-	-	5
Лыжная подготовка	8	-	-	8	-
Подвижные и спортивные игры	14	3	4	3	4
Всего:	66	16	16	18	16

### 2 класс

Название раздела программы	Всего часов	По учебным четвертям			
		I	II	III	IV
Знания о физической культуре	6	1	2	2	1
Гимнастика с элементами акробатики	17	3	10	3	1
Легкая атлетика	14	7	-	-	7
Лыжная подготовка	8	-	-	8	-
Подвижные игры и спортивные игры.	23	5	4	7	7
Всего:	68	16	16	20	16

### 3 класс

Название раздела программы	Всего часов	По учебным четвертям			
		I	II	III	IV
Теория физической культуры	4	1	1	1	1
Гимнастика	20	5	9	5	1
Легкая атлетика	14	7	-	-	7
Лыжная подготовка	10	-	-	10	-
Подвижные игры и элементы спортивных игр	18	3	6	4	5
Плавание	2	-	-	-	2
Всего:	68	16	16	20	16

### 4 класс

Название раздела программы	Всего часов	По учебным четвертям			
		I	II	III	IV
Теория физической культуры	4	1	1	1	1
Гимнастика	20	5	9	5	1
Легкая атлетика	14	7	-	-	7

Лыжная подготовка	10	-	-	10	-
Подвижные игры с элементами спортивных игр.	18	3	6	4	5
Плавание	2	-	-	-	2
Всего:	68	16	16	20	16

## Контрольно-измерительные материалы

### (тестирование физической подготовленности)

№№ п/п	Контрольные упражнения	высокий								средний								низкий											
		мальчики				девочки				мальчики				девочки				мальчики				девочки							
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
	классы																												
1.	Бег 30 метров с высокого старта, сек.	6.5	6.0	5,8	5.6	7.0	6,2	6,0	5.9	6.7	6,5	6,0	5.9	7.3	6,7	6,5	6.2	7.0	6,8	6,5	6.2	7.7	6,9	6,7	6.5				
2.	Пръжки в длину с места, см.	135	145	160	170	125	135	150	155	130	135	145	160	120	130	140	145	120	125	130	145	110	120	125	135				
3.	Челночный бег 3x10 м, сек.	10.5	10,0	9,5	9.0	11.0	10,2	9,8	9.4	11.0	10,3	9,7	9.3	11.5	10,5	10,2	9.7	11.5	10,6	10,0	9.7	12.0	10,9	10,5	10.1				
4.	Наклоны, вперед сидя на полу, см.(гибкость)	10	12	12	12	12	15	15	15	6	7	8	8	8	10	12	12	1	2	3	3	3	5	5	5				
5.	Подтягивание из виса лёжа, раз.	10	14	20	20	8	13	17	17	8	10	16	16	6	9	15	15	5	7	12	12	3	5	10	10				
6.	Подтягивание из виса, раз	3	4	5	6	-	-	-	-	2	2	3	3	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-	-	-				
7.	Метание мяча на дальность.	15	18	25	27	11	13	17	21	13	15	18	23	9	11	13	17	10	10	12	15	7	8	10	12				
8.	Бег 1000 метров	б/у	б/у	5.5	5.0	б/у	б/у	6.5	5.5	б/у	б/у	6.0	5.5	б/у	б/у	7.0	6.0	б/у	б/у	6.5	6.0	б/у	б/у	7.5	7.0				

**Высокий** уровень физической подготовленности по физической культуре показывает, что учащийся успешно овладел техникой выполняемых упражнений, а также справился с контрольными нормативами на высший уровень, точно и уверенно, легко и четко выполнил контрольное упражнение, овладел формой движения, в играх проявил большую активность, находчивость, ловкость и умение действовать в коллективе, точно соблюдая установленные правила.

**Средний** уровень: упражнение выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движений, в играх учащийся проявил себя недостаточно активным, ловким.

**Низкий** уровень: упражнение выполнено, в основном правильно (неправильно), но вяло и недостаточно уверенно, допущены ошибки при выполнении, в играх ученик показал себя малоактивным, допускал нарушение правил.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, в том числе с учетом программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**1 класс (66 часов)**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Виды и формы деятельности по реализации программы воспитания</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	Что такое физическая культура. Строевые упражнения и команды.	ИОТ №018. Раскрытие понятия «физическая культура». Ознакомление с основными строевыми упражнениями и командами. Организация игры «По своим местам». <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
<b>2</b>	Строевые упражнения и команды. Эстафеты.	Уметь правильно выполнять команды и упражнения. Виды спорта, входящие в школьную программу. Выполнение эстафет с мячами. <i>Уметь взаимодействовать в командах во время эстафет. Наши спортсмены на Олимпийских играх в Токио-2020.</i>	1
<b>3</b>	Бег на 30 метров с высокого старта.	Ознакомление с простейшими беговыми упражнениями. Уметь правильно принимать стартовое положение «Высокий старт». Уметь максимально быстро пробежать дистанцию 30 метров. Выполнение эстафет с мячами на месте.	1
<b>4</b>	Челночный бег 3x10 метров.	Уметь правильно выполнять команды и строевые упражнения. Уметь правильно и технично выполнять подводящие упражнения челночного бега. Уметь максимально быстро и правильно пробежать челночный бег. Правила игры в «Салочки». <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
<b>5</b>	Упражнение на равновесие на гимнастической скамейке.	Уметь слушать учителя во время выполнения упражнений. Совершенствование техники челночного бега. Уметь максимально быстро и правильно пробежать челночный бег.	1

		Правила игры в «Жмурки». <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	
6	Обучение техника метания мяча на дальность.	Уметь правильно выполнять подготовительные упражнения при метании мяча на дальность. Знать правила поведения в секторе для метания. Совершенствование навыков игры «Жмурки».	1
7	Режим дня и личная гигиена человека. Выполнение метания мяча на дальность.	Раскрывать значение режима дня и личной гигиены в жизни человека. Уметь правильно выполнять подводящие упражнения для метания мяча на дальность.	1
8	Знакомство с различным прыжковым упражнениям.	Раскрывать значение прыжков в жизни человека. Называть и выполнять виды прыжков. Правила игры «Два Мороза». <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
9	Прыжок в длину с места.	Правильно выполнять технику прыжка в длину с места. Организация игр «Горелки» и «Запомни время». Запомнить правила игры «Горелки». Взаимодействовать в игре со сверстниками. Постараться точно определить отрезок времени.	1
10	Выполнение броска мяча в горизонтальную цель.	Технично и точно выполнять броски в горизонтальную цель. Выучить и применять правила игры «Охотники и зайцы». <i>Знать и выполнять правила поведения в спортивном зале.</i> <i>Беречь и правильно использовать спортивный инвентарь.</i>	1
11	Прыжок в длину с места.	Выполнять правильно прыжок в длину с места. Выполнение упражнений на внимание и гибкость. Соблюдать правила игры «Совушка».	1
12	Значение зарядки, принципы ее построения. Поднимание туловища за 30с.	Знать значение зарядки и порядок ее выполнения. Правильно и быстро выполнять поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с. Соблюдать правила игры «Кто быстрее схватит».	1
13	Развитие гибкости, координации.	Правильно выполнять упражнения на гибкость и координацию.	1

		Правильно выполнять задания из разученных упражнений на станциях круговой тренировки.	
14	Выполнение 3-минутного бега. Выполнение теста на гибкость.	Правильно выполнить тест на гибкость. Значение бега в жизни человека. Соблюдать правила игры «Кто быстрее схватит».	1
15	Подтягивания на высокой и низкой перекладине.	Правильно показывать и рассказывать упражнения зарядки. Правильно подтягиваться на перекладине из виса стоя и лежа. Соблюдать правила игры «Правильный номер».	1
16	Развитие гибкости, координации.	Правильно выполнять упражнения на гибкость и координацию. Круговая тренировка. Правильно выполнять задания из разученных упражнений на станциях круговой тренировки.	1
17	ИОТ №017. Возникновение гимнастики и ее значение в жизни человека.	Знать историю возникновения гимнастики и ее значение в жизни человека. Развитие внимания. Повторение игры «Вызов номеров». Соблюдать правила игры «Волк во рву». <i>Наши спортсмены на Параолимпийских играх в Токио-2020.</i>	1
18	Лазанье по гимнастической стенке	Знать правила безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Правильно выполнять задания на станциях круговой тренировки. Правильно выполнять упражнения на внимание.	1
19	Перекаты в группировке. Кувырок вперед.	Правильно выполнять перекаты в группировке на спину из упора присев. Подводящие упражнения для кувырка вперед. Соблюдать правила игры «Волк во рву» и взаимодействовать со сверстниками.	1
20	Общеразвивающие упражнения с обручем.	Правильно выполнять строевые упражнения Выполнять правильно ОРУ с обручем. Правильно выполнять задания из разученных упражнений на станциях круговой тренировки.	1
21	Поднимание туловища за 30 секунд. Упражнение на равновесие.	Правильно выполнять упражнение на равновесие. Правильно выполнять перекаты в группировке и кувырки вперед. <i>Уметь оценить правильность выполнения кувырка и указать на ошибки.</i>	1
22	Общеразвивающие упражнения с мячом.	Правильно выполнять строевые упражнения Выполнять правильно ОРУ с мячом.	1



	Стойка на лопатках.	Правильно выполнять стойку на лопатках.	
23	Стойка на лопатках, «мост».	Выполнять правильно стойку на лопатках и «мост» из положения лежа на спине. Правильно выполнять упражнения на равновесие.	1
24	Акробатические упражнения.	Выполнять правильно стойку на лопатках, «мост», перекаты в группировке. Лазанье по гимнастической стенке. Выполнение упражнения на равновесие. Организация игры «Вышибалы». Знать правила безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
25	Выполнение висов на перекладине.	Правильно и безопасно выполнять висы на перекладине. Правильно выполнять задания из разученных упражнений на станциях круговой тренировки.	1
26	Выполнение упражнений на гимнастической стенке.	Знать правила безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Правильно выполнять упражнения на внимание. <i>Соблюдать правила игры «Рыбак и рыбки» и уметь взаимодействовать и поддерживать друг друга в игре.</i>	1
27	Выполнение висов на перекладине.	Правильно и безопасно выполнять висы на перекладине. Правильно выполнять задания на станциях круговой тренировки.	1
28	Полоса препятствий из разученных упражнений.	Правильно выполнять упражнения на полосе препятствий. Соблюдать правила игры «Вышибалы» и уметь взаимодействовать со сверстниками.	1
29	Упражнения на матах, гимнастической стенке, скамейке.	Правильно выполнять разученные упражнения.	1
30	Полоса препятствий из разученных упражнений.	Правильно выполнять упражнения на полосе препятствий. Соблюдать правила игры «Вышибалы» и уметь взаимодействовать со сверстниками.	1
31	Упражнения со скакалками. Лазанье по канату.	Правильно выполнять упражнения со скакалками. Соблюдать правила безопасности при лазании по канату. Знать технику лазанья по канату. Соблюдать правила игры «День и ночь» и уметь взаимодействовать со	1

		сверстниками.	
32	Выполнение лазанья по канату.	Соблюдать правила безопасности при лазании по канату. Соблюдать правила игры в «Вышибалы». Взаимодействовать и поддерживать друг друга в игре.	1
33	ИОТ №019. Правила на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг без палок.	Соблюдать правила поведения на уроках лыжной подготовки. Соблюдать правила переноски лыж. Выучить технику ступающего шага без палок.	1
34	Знакомство с техникой поворота переступанием на лыжах.	Знать и соблюдать технику поворота переступанием. Уметь проходить дистанцию на лыжах. <i>Оказывать помощь одноклассникам на лыжне.</i>	1
35	Повторение техники ступающего шага. Повторение техники поворота переступанием на лыжах.	Выполнять поворот переступанием на лыжах. Уметь проходить дистанцию на лыжах.	1
36	Скользящий шаг на лыжах без палок.	Выполнять скользящий шаг без палок. Повторение поворота переступанием на лыжах. Уметь проходить дистанцию на лыжах.	1
37	Скользящий шаг на лыжах без палок. Поворот переступанием в движении.	Уметь выполнять поворот переступанием в движении. Уметь проходить дистанцию на лыжах заданным способом.	1
38	Ступающий шаг с палками на лыжах.	Уметь пользоваться палками при выполнении ступающего шага на лыжах.	1
39	Скользящий шаг на лыжах с палками.	Уметь пользоваться палками при выполнении скользящего шага на лыжах.	1
40	Повторение лыжных ходов. Развитие выносливости.	Уметь проходить дистанцию заданным способом лыжного хода. <i>Оказывать помощь одноклассникам на лыжне.</i>	1
41	ИОТ №21. Вращение обруча на талии и прыжки через обруч вертикальным вращением.	Уметь выполнять упражнения с обручем. Эстафеты с предметами. <i>Уметь взаимодействовать со сверстниками в эстафетах. Поддерживать друг друга в соревнованиях.</i>	1
42	Вращение обруча на талии и прыжки через обруч вертикальным вращением.	Уметь выполнять упражнения с обручем. Эстафеты с предметами. <i>Уметь взаимодействовать со сверстниками в эстафетах. Поддерживать друг друга в соревнованиях.</i>	1
43	Лазанье по канату.	Соблюдать правила лазанья по канату. Совершенствование навыков игры «Вышибалы».	1

		<i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	
44	Прыжки через скакалку. Упражнения на внимание.	Уметь правильно выполнять прыжки через скакалку, вращение скакалки вперед. Правильно выполнять упражнения на внимание.	1
45	Прыжки через скакалку. Упражнения на внимание.	Уметь правильно выполнять прыжки через скакалку. Правильно выполнять упражнения на внимание.	1
46	Выполнение строевых упражнений. Ведение мяча на месте и в движении.	Правильно выполнять строевые упражнения и команды. Выполнять правильно ведение мяча на месте и в движении.	1
47	Выполнение упражнений на развитие ловкости с малыми мячами.	Правильно выполнять упражнения с малыми мячами. Развитие ловкости. Соблюдать правила игры в «Вышибалы». <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
48	Выполнение строевых упражнений. Выполнение упражнений с мячом в парах разными способами.	Правильно выполнять строевые упражнения и команды. Выполнение упражнений с мячом в парах разными способами.	1
49	Выполнение строевых упражнений. Выполнение упражнений с мячом в парах разными способами.	Правильно выполнять строевые упражнения и команды. Правильно выполнять упражнения в парах с мячами.	1
50	Ведение мяча на месте и в движении. Выполнение броска мяча в кольцо способом «снизу».	Выполнять правильно ведение мяча на месте и в движении, броски мяча в кольцо. Игра в «Вышибалы». Соблюдать правила игры в «Вышибалы».	1
51	ИОТ №017. Первая ступень комплекса ГТО и самостоятельные занятия физической культурой.	Знать, что комплекс ГТО – это способ приобщения малышей к занятиям физической культурой и спортом. <i>ГТО - приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание патриотизма и любви к Родине.</i> Знать правила игры «Охотники и утки» и применять их в игре. Уметь взаимодействовать со сверстниками во время игры.	1
52	Полоса препятствий из разученных упражнений.	Правильно выполнять упражнения на полосе препятствий. Соблюдать правила игры «Вышибалы» и уметь взаимодействовать со сверстниками.	1
53	Тест на гибкость.	Уметь правильно выполнить тест на гибкость из положения стоя. Знать правила игры «Охотники и утки» и применять их в игре. <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по</i>	.1

		<i>команде во время игры.</i>	
54	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	Уметь правильно выполнять метание мяча в горизонтальную цель. Знать правила игры «Попрыгунчики воробушки» и применять их в игре. Уметь взаимодействовать со сверстниками во время игры.	1
	Прыжок в длину с места.	Уметь правильно выполнять прыжок в длину с места. Уметь оценить правильность прыжка.	1
55	Прыжок в длину с места (тест).	Уметь правильно выполнять прыжок в длину с места. Знать правила игры «Ночная охота» и применять их в игре. Уметь взаимодействовать со сверстниками во время игры.	.1
56	Упражнения с мячом в парах разными способами.	Уметь бросать и ловить мяч. Знать правила игры «Сторож и воробьи» и применять их в игре. <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
57	Круговая тренировка из упражнений легкой атлетики.	Правильно выполнять разученные упражнения на станциях круговой тренировки.	1
58	Тестирование подтягивания на низкой перекладине.	Правильно подтягиваться на низкой перекладине. Знать правила игры «Сторож и воробьи» и применять их в игре. <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
59	Тестирование поднимания туловища.	Уметь правильно выполнять поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Знать правила игры «Попрыгунчики воробушки» и применять их в игре. Уметь взаимодействовать со сверстниками во время игры.	1
60	ИОТ №021. Выполнение упражнений с элементами баскетбола.	Уметь правильно выполнять элементы баскетбола.	1
61	Ведение мяча. Передача мяча в парах.	Уметь правильно выполнять элементы баскетбола. Эстафеты с элементами баскетбола. Уметь взаимодействовать со сверстниками в эстафетах.	1
62	ИОТ №018. Бег на 30 метров с высокого старта (тест).	Уметь правильно принять высокий старт. Уметь максимально быстро пробежать короткую дистанцию. Уметь взаимодействовать со сверстниками в эстафетах.	1
63	Челночный бег 3x10 метров (тест).	Уметь технично выполнять челночный бег.	1

		Знать правила игры «Воробьи и вороны» и применять их в игре. <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	
64	Метание мяча на дальность (тест).	Уметь правильно выполнять метание мяча на дальность. Игра в «Вышибалы». <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
65	ИОТ №021. Выполнение элементов футбола.	Уметь выполнять элементы футбола: удары по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; эстафеты с элементами футбола	1
66	Выполнение элементов футбола.	Уметь выполнять элементы футбола: удары по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; эстафеты с элементами футбола.	1
<b>ИТОГО</b>			<b>66</b>

## 2 класс

№ урока	Тема урока	Виды и формы деятельности по реализации программы воспитания	Количество часов
1	История физической культуры: возникновение соревнований. Олимпийские игры древности.	Знать историю возникновения первых соревнований и зарождения Олимпийских игр древности. <i>Наши спортсмены на Олимпийских играх в Токио -2020.</i> Знать основные строевые упражнения и команды. Организация игры «По своим местам». <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
2	ИОТ-018. Беговые упражнения. Эстафетный бег.	Уметь правильно выполнять беговые упражнения. Виды спорта, входящие в школьную программу. Выполнение встречной эстафеты с передачей эстафетной палочки. <i>Уметь взаимодействовать в командах во время эстафет.</i> <i>Наши спортсмены на Параолимпийских играх в Токио-2020.</i>	1
3	Бег на 30 метров с высокого старта. Эстафетный бег.	Ознакомление с простейшими беговыми упражнениями. Уметь правильно принимать стартовое положение «Высокий старт». Уметь максимально быстро пробежать дистанцию 30 метров.	1

		Выполнение круговой эстафеты с передачей эстафетной палочки. <i>Уметь взаимодействовать в командах во время эстафет.</i>	
4	Челночный бег 3x10 метров.	Уметь правильно выполнять команды и строевые упражнения. Уметь правильно и технично выполнять подводящие упражнения челночного бега. Уметь максимально быстро и правильно пробежать челночный бег. Правила игры в «Салочки». <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
5	Метание мяча на дальность.	Уметь слушать учителя во время выполнения упражнений. Уметь правильно выполнять метание мяча на дальность. Знать правила поведения в секторе для метания. Правила игры в «Жмурки». <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
6	Метание мяча на дальность (тест).	Уметь правильно выполнять метание мяча на дальность. Знать правила поведения в секторе для метания. Совершенствование навыков игры «Жмурки». <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
7	Режим дня и личная гигиена человека. Бег на 60 метров с высокого старта.	Раскрывать значение режима дня и личной гигиены в жизни человека. Уметь правильно выполнять высокий старт. Уметь максимально быстро пробежать дистанцию 60 метров. Игра в «Вышибалы». <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
8	Бег на 1000 метров.	Уметь правильно распределить силы на дистанции 1000 метров. Правила игры «Два Мороза». <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
9	Прыжок в длину с места (тест).	Раскрывать значение прыжков в жизни человека. Называть и выполнять виды прыжков. Правильно выполнять прыжок в длину с места.	1

		Игра в «Вышибалы». <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	
<b>10</b>	Подтягивания на высокой и низкой перекладине. Поднимание туловища за 30с.	Технично и правильно выполнять подтягивание на перекладине. Правильно и быстро выполнять поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. <i>Знать и выполнять правила поведения в спортивном зале. Беречь и правильно использовать спортивный инвентарь.</i>	1
<b>11</b>	Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка). Тест на гибкость.	Знать значение зарядки и порядок ее выполнения. Уметь составлять комплекс утренней зарядки из 5-6 упражнений. Правильно выполнять тест на гибкость из положения стоя. Игра «Совушка». <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
<b>12</b>	ИОТ-021. Элементы техники футбола. Правила игры.	История возникновения игры . Просмотр видеофильма. Обсуждение фильма. Знать правила игры в футбол.	1
<b>13</b>	Элементы техники футбола.	Правильно выполнять футбольные упражнения. Игра в футбол по простейшим правилам. <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
<b>14</b>	Элементы техники футбола.	Правильно выполнять футбольные упражнения. Игра в футбол по простейшим правилам. <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
<b>15</b>	Эстафетный бег. Игра в футбол по правилам.	Правильно выполнять эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Игра в футбол по простейшим правилам. <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
<b>16</b>	Эстафетный бег. Игра в футбол по правилам.	Правильно выполнять эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Игра в футбол по простейшим правилам. <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
<b>17</b>	ИОТ №017. Гимнастика как вид спорта. Сильнейшие российские гимнасты.	Знать виды гимнастики. Уметь назвать сильнейших российских гимнастов. Игра «Вышибалы». <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1

18	Лазанье по гимнастической стенке Акробатические элементы.	Знать правила безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Правильно выполнять задания на станциях круговой тренировки из разученных ранее акробатических элементов.. Правильно выполнять упражнения на внимание.	1
19	Акробатические элементы.	Правильно выполнять перекаты в группировке на спину из упора присев. Правильно выполнять кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост». <i>Уметь найти ошибки в выполнении акробатических элементов у своих одноклассников и показать или рассказать правильное их исполнение.</i> Соблюдать правила игры «Волк во рву».и взаимодействовать со сверстниками.	1
20	Комплекс ОРУ с обручем.	Правильно выполнять строевые упражнения Выполнять правильно ОРУ с обручем. Правильно выполнять задания из разученных упражнений на станциях круговой тренировки из акробатических элементов.	1
21	Комплекс ОРУ с обручем. Упражнение на равновесие.	Правильно выполнять строевые упражнения Выполнять правильно ОРУ с обручем. Правильно выполнять упражнение на равновесие на низком гимнастическом бревне. <i>Уметь оценить правильность выполнения упражнения на равновесие и указать на ошибки.</i>	1
22	Комплекс ОРУ с мячом. Силовые упражнения.	Правильно выполнять строевые упражнения Выполнять правильно ОРУ с мячом. Правильно выполнять силовые упражнения: отжимания, поднятие туловища, подтягивание на перекладине.	1
23	Комплекс ОРУ с мячом. Силовые упражнения.	Правильно выполнять строевые упражнения Выполнять правильно ОРУ с мячом. Правильно выполнять силовые упражнения: отжимания, поднятие туловища, подтягивание на перекладине.	1
24	Акробатические упражнения.	Выполнять правильно стойку на лопатках, «мост», перекаты в группировке. Лазанье по гимнастической стенке. Знать правила безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Игра «Вышибалы». <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по</i>	1



		<i>команде во время игры.</i>	
25	Полоса препятствий из разученных упражнений.	Правильно выполнять упражнения на полосе препятствий. Соблюдать правила игры «Вышибалы» и уметь взаимодействовать со сверстниками. <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
26	Упражнения со скакалками. Лазанье по канату.	Правильно выполнять упражнения со скакалками. Соблюдать правила безопасности при лазании по канату. Знать технику лазанья по канату. Соблюдать правила игры «День и ночь» и уметь взаимодействовать со сверстниками.	1
27	Упражнения со скакалками. Лазанье по канату.	Правильно выполнять упражнения со скакалками. Соблюдать правила безопасности при лазании по канату. Знать технику лазанья по канату. Соблюдать правила игры «День и ночь» и уметь взаимодействовать со сверстниками.	1
28	<b>Полоса препятствий из разученных упражнений.</b>	Правильно выполнять упражнения на полосе препятствий из разученных элементов. Соблюдать правила игры «Вышибалы» и уметь взаимодействовать со сверстниками.	1
29	Упражнения на матах, гимнастической стенке, скамейке.	Правильно выполнять разученные упражнения.	1
30	ИОТ-021. Элементы баскетбола.	Правильно выполнять элементы баскетбола: ведение мяча на месте и в движении, передача мяча в парах различными способами. Бросок мяча в кольцо способом «снизу». Эстафеты с элементами баскетбола. Уметь взаимодействовать со сверстниками в эстафетах.	1
31	Элементы баскетбола.	Правильно выполнять элементы баскетбола: ведение мяча на месте и в движении, передача мяча в парах различными способами. Бросок мяча в кольцо способом «снизу». Эстафеты с элементами баскетбола. Уметь взаимодействовать со сверстниками в эстафетах.	1
32	Элементы баскетбола.	Правильно выполнять элементы баскетбола: ведение мяча на месте и в движении, передача мяча в парах различными способами. Бросок мяча в кольцо способом «снизу». Эстафеты с элементами баскетбола. Уметь взаимодействовать со	1

		сверстниками в эстафетах.	
33	ИОТ №019. Правила на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг без палок.	Соблюдать правила поведения на уроках лыжной подготовки. Соблюдать правила переноски лыж. Правильно выполнять технику ступающего и скользящего шага без палок. <i>Вид спорта «Лыжные гонки». Сильнейшие лыжники России.</i>	1
34	Техника поворота переступанием на лыжах без палок.	Знать и соблюдать технику поворота переступанием на лыжах без палок. Уметь проходить дистанцию на лыжах разученными ходами. <i>Оказывать помощь одноклассникам на лыжне.</i>	1
35	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	Правильно выполнять технику ступающего и скользящего шага на лыжах с палками. Уметь проходить дистанцию на лыжах разученным способом..	1
36	Торможение падением на лыжах с палками.	Уметь выполнять торможение падением с лыжными палками. Повторение поворота переступанием на лыжах. Уметь проходить дистанцию на лыжах.	1
37	Подъем «полуёлочкой» и спуск под уклон в средней стойке.	Уметь выполнять подъем «полуёлочкой» и спуск под уклон в средней стойке. Уметь проходить дистанцию на лыжах заданным способом.	1
38	Прохождение дистанции 1 км.	Уметь проходить дистанцию на лыжах.	1
39	Скользящий шаг на лыжах с палками.	Уметь проходить дистанцию скользящим шагом с палками на лыжах.	1
40	Повторение лыжных ходов. Развитие выносливости.	Уметь проходить дистанцию заданным способом лыжного хода. <i>Оказывать помощь одноклассникам на лыжне.</i>	1
41	Прохождение дистанции 1,5 км.	Уметь проходить дистанцию на лыжах.	1
42	Эстафета на лыжах без палок.	Уметь проходить свой этап эстафеты на лыжах. <i>Уметь взаимодействовать со сверстниками в эстафетах. Поддерживать друг друга в соревнованиях.</i>	1
43	Лазанье по канату.	Соблюдать правила лазанья по канату. Совершенствование навыков игры «Вышибалы». <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
44	Прыжки через скакалку. Упражнения на внимание.	Уметь правильно выполнять прыжки через скакалку, вращение скакалки вперед. Правильно выполнять упражнения на внимание.	1
45	Прыжки через скакалку. Упражнения на внимание.	Уметь правильно выполнять прыжки через скакалку. Правильно выполнять упражнения на внимание.	1
46	Выполнение упражнений на развитие	Правильно выполнять упражнения с маленькими мячами. Развитие ловкости.	1

	ловкости с малыми мячами.	Соблюдать правила игры в «Вышибалы». <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	
47	ИОТ-021. Элементы баскетбола.	Правильно выполнять баскетбольные упражнения. Ведение мяча разными способами. Передача мяча в паре. Броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола. <i>Уметь взаимодействовать со сверстниками в эстафетах.</i>	1
48	Элементы баскетбола.	Правильно выполнять баскетбольные упражнения. Ведение мяча разными способами. Передача мяча в паре. Броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола. <i>Уметь взаимодействовать со сверстниками в эстафетах.</i>	1
49	Элементы баскетбола.	Правильно выполнять баскетбольные упражнения. Ведение мяча разными способами. Передача мяча в паре. Броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола. <i>Уметь взаимодействовать со сверстниками в эстафетах.</i>	1
50	Элементы баскетбола.	Правильно выполнять баскетбольные упражнения. Ведение мяча разными способами. Передача мяча в паре. Броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола. <i>Уметь взаимодействовать со сверстниками в эстафетах.</i>	1
51	Круговая тренировка.	Уметь выполнять баскетбольные упражнения на станциях круговой тренировки.	1
52	Полоса препятствий из разученных упражнений.	Правильно выполнять упражнения на полосе препятствий. Соблюдать правила игры «Вышибалы» и уметь взаимодействовать со сверстниками.	1
53	ИОТ №017. Первая ступень комплекса ГТО и самостоятельные занятия физической культурой. Тест на гибкость.	Знать, что комплекс ГТО – это способ приобщения детей к занятиям физической культурой и спортом. <i>ГТО - приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание патриотизма и любви к Родине.</i> Уметь правильно выполнить тест на гибкость из положения стоя. Знать правила игры «Охотники и утки» и применять их в игре. <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	.1
54	Что такое физические качества. Метание малого мяча	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Уметь называть физические качества человека и какими	1

	горизонтальную цель.	упражнениями их развивают. Уметь правильно выполнять метание мяча в горизонтальную цель. Знать правила игры «Попрыгунчики воробушки» и применять их в игре. Уметь взаимодействовать со сверстниками во время игры.	
	Прыжок в длину с места.	Уметь правильно выполнять прыжок в длину с места. Уметь оценить правильность прыжка.	1
55	Прыжок в длину с места (тест).	Уметь правильно выполнять прыжок в длину с места. Знать правила игры «Ночная охота» и применять их в игре. Уметь взаимодействовать со сверстниками во время игры.	.1
56	Беговые и прыжковые упражнения.	Уметь выполнять различные прыжковые и беговые упражнения. Встречная эстафета. Уметь взаимодействовать со сверстниками в эстафетах.	1
57	Круговая тренировка из упражнений легкой атлетики.	Правильно выполнять разученные упражнения на станциях круговой тренировки.	1
58	Тестирование подтягивания на низкой и высокой перекладине.	Правильно подтягиваться на низкой и высокой перекладине. Игра в «Вышибалы». <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
59	Тестирование поднимания туловища.	Уметь правильно выполнять поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Эстафеты с предметами. Уметь взаимодействовать со сверстниками в эстафетах.	1
60	ИОТ -018. Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.	Уметь правильно принимать стартовое положение «Высокий старт». Уметь максимально быстро пробежать дистанцию 30 метров. Выполнение круговой эстафеты с передачей эстафетной палочки. <i>Уметь взаимодействовать в командах во время эстафет.</i>	1
61	Челночный бег 3x10 метров (тест).	Уметь технично выполнять челночный бег. Знать правила игры «Вышибалы» и применять их в игре. <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
62	Тестирование бега на 60 метров с высокого старта.	Уметь правильно принять высокий старт. Уметь максимально быстро пробежать короткую дистанцию. Уметь взаимодействовать со сверстниками в эстафетах.	1
63	Тестирование бега на 1000 метров.).	Уметь правильно распределять силы на дистанции 1000 метров. Подвижные игры по желанию.	1

64	Метание мяча на дальность (тест).	Уметь правильно выполнять метание мяча на дальность. Игра в «Вышибалы». <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
65	ИОТ-021. Элементы техники футбола. Правила игры.	Уметь выполнять элементы футбола: удары по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; эстафеты с элементами футбола	1
66	Элементы техники футбола	Уметь выполнять элементы футбола: удары по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; эстафеты с элементами футбола. <i>Уметь взаимодействовать в командах во время эстафет.</i>	1
67	Элементы техники футбола	Уметь выполнять элементы футбола: удары по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; эстафеты с элементами футбола. <i>Уметь взаимодействовать в командах во время эстафет.</i>	1
68	Элементы техники футбола	Уметь выполнять элементы футбола: удары по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; эстафеты с элементами футбола. <i>Уметь взаимодействовать в командах во время эстафет.</i>	1
<b>ИТОГО</b>			<b>68</b>

### 3 класс

№ урока	Тема урока	Виды и формы деятельности по реализации программы воспитания	Количество часов
1	История физической культуры: возникновение соревнований. Олимпийские игры древности.	Знать историю возникновения первых соревнований и зарождения Олимпийских игр древности. <i>Наши спортсмены на Олимпийских играх в Токио -2020.</i> Знать основные строевые упражнения и команды. Организация игры «По своим местам». <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
2	ИОТ-018. Беговые упражнения. Эстафетный бег.	Уметь правильно выполнять беговые упражнения. Виды спорта, входящие в школьную программу. Выполнение встречной эстафеты с передачей эстафетной палочки.	1

		<i>Уметь взаимодействовать в командах во время эстафет. Наши спортсмены на Параолимпийских играх в Токио-2020.</i>	
<b>3</b>	Бег на 30 метров с высокого старта. Эстафетный бег.	Ознакомление с простейшими беговыми упражнениями. Уметь правильно принимать стартовое положение «Высокий старт». Уметь максимально быстро пробежать дистанцию 30 метров. Выполнение круговой эстафеты с передачей эстафетной палочки. <i>Уметь взаимодействовать в командах во время эстафет.</i>	1
<b>4</b>	Челночный бег 3x10 метров.	Уметь правильно выполнять команды и строевые упражнения. Уметь правильно и технично выполнять подводящие упражнения челночного бега. Уметь максимально быстро и правильно пробежать челночный бег. Правила игры в «Салочки». <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
<b>5</b>	Метание мяча на дальность.	Уметь слушать учителя во время выполнения упражнений. Уметь правильно выполнять метание мяча на дальность. Знать правила поведения в секторе для метания. Правила игры в «Жмурки». <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
<b>6</b>	Метание мяча на дальность (тест).	Уметь правильно выполнять метание мяча на дальность. Знать правила поведения в секторе для метания. Совершенствование навыков игры «Жмурки». <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
<b>7</b>	Режим дня и личная гигиена человека. Бег на 60 метров с высокого старта.	Раскрывать значение режима дня и личной гигиены в жизни человека. Уметь правильно выполнять высокий старт. Уметь максимально быстро пробежать дистанцию 60 метров. Игра в «Вышибалы». <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
<b>8</b>	Бег на 1000 метров.	Уметь правильно распределить силы на дистанции 1000 метров. Правила игры «Два Мороза».	1

		<i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	
9	Прыжок в длину с места (тест).	Раскрывать значение прыжков в жизни человека. Называть и выполнять виды прыжков. Правильно выполнять прыжок в длину с места. Игра в «Вышибалы». <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
10	Подтягивания на высокой и низкой перекладине. Поднимание туловища за 30с.	Технично и правильно выполнять подтягивание на перекладине. Правильно и быстро выполнять поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. <i>Знать и выполнять правила поведения в спортивном зале. Беречь и правильно использовать спортивный инвентарь.</i>	1
11	Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка). Тест на гибкость.	Знать значение зарядки и порядок ее выполнения. Уметь составлять комплекс утренней зарядки из 5-6 упражнений. Правильно выполнять тест на гибкость из положения стоя. Игра «Совушка». <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
12	ИОТ-021. Элементы техники футбола. Правила игры.	История возникновения игры . Просмотр видеофильма. Обсуждение фильма. Знать правила игры в футбол.	1
13	Элементы техники футбола.	Правильно выполнять футбольные упражнения. Игра в футбол по простейшим правилам. <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
14	Элементы техники футбола.	Правильно выполнять футбольные упражнения. Игра в футбол по простейшим правилам. <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
15	Эстафетный бег. Игра в футбол по правилам.	Правильно выполнять эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Игра в футбол по простейшим правилам. <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
16	Эстафетный бег. Игра в футбол по правилам.	Правильно выполнять эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Игра в футбол по простейшим правилам. <i>Уметь взаимодействовать в игре со</i>	1

		<i>сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	
17	<b>ИОТ №017. Гимнастика как вид спорта. Сильнейшие российские гимнасты.</b>	Знать виды гимнастики. Уметь назвать сильнейших российских гимнастов. Игра «Вышибалы». <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
18	Лазанье по гимнастической стенке Акробатические элементы.	Знать правила безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Правильно выполнять задания на станциях круговой тренировки из разученных ранее акробатических элементов.. Правильно выполнять упражнения на внимание.	1
19	Акробатические элементы.	Правильно выполнять перекаты в группировке на спину из упора присев. Правильно выполнять кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост». <i>Уметь найти ошибки в выполнении акробатических элементов у своих одноклассников и показать или рассказать правильное их исполнение.</i> Соблюдать правила игры «Волк во рву» и взаимодействовать со сверстниками.	1
20	Комплекс ОРУ с обручем.	Правильно выполнять строевые упражнения Выполнять правильно ОРУ с обручем. Правильно выполнять задания из разученных упражнений на станциях круговой тренировки из акробатических элементов.	1
21	Комплекс ОРУ с обручем. Упражнение на равновесие.	Правильно выполнять строевые упражнения Выполнять правильно ОРУ с обручем. Правильно выполнять упражнение на равновесие на низком гимнастическом бревне. <i>Уметь оценить правильность выполнения упражнения на равновесие и указать на ошибки.</i>	1
22	Комплекс ОРУ с мячом. Силовые упражнения.	Правильно выполнять строевые упражнения Выполнять правильно ОРУ с мячом. Правильно выполнять силовые упражнения: отжимания, поднятие туловища, подтягивание на перекладине.	1
23	Комплекс ОРУ с мячом. Силовые упражнения.	Правильно выполнять строевые упражнения Выполнять правильно ОРУ с мячом. Правильно выполнять силовые упражнения: отжимания, поднятие туловища, подтягивание на перекладине.	1



24	Акробатические упражнения.	Выполнять правильно стойку на лопатках, «мост», перекуты в группировке. Лазанье по гимнастической стенке. Знать правила безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Игра «Вышибалы». <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
25	Полоса препятствий из разученных упражнений.	Правильно выполнять упражнения на полосе препятствий. Соблюдать правила игры «Вышибалы» и уметь взаимодействовать со сверстниками. <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
26	Упражнения со скакалками. Лазанье по канату.	Правильно выполнять упражнения со скакалками. Соблюдать правила безопасности при лазании по канату. Знать технику лазанья по канату. Соблюдать правила игры «День и ночь» и уметь взаимодействовать со сверстниками.	1
27	Упражнения со скакалками. Лазанье по канату.	Правильно выполнять упражнения со скакалками. Соблюдать правила безопасности при лазании по канату. Знать технику лазанья по канату. Соблюдать правила игры «День и ночь» и уметь взаимодействовать со сверстниками.	1
28	<b>Полоса препятствий из разученных упражнений.</b>	Правильно выполнять упражнения на полосе препятствий из разученных элементов. Соблюдать правила игры «Вышибалы» и уметь взаимодействовать со сверстниками.	1
29	Упражнения на матах, гимнастической стенке, скамейке.	Правильно выполнять разученные упражнения.	1
30	ИОТ-021. Элементы баскетбола.	Правильно выполнять элементы баскетбола: ведение мяча на месте и в движении, передача мяча в парах различными способами. Бросок мяча в кольцо способом «снизу». Эстафеты с элементами баскетбола. Уметь взаимодействовать со сверстниками в эстафетах.	1
31	Элементы баскетбола.	Правильно выполнять элементы баскетбола: ведение мяча на месте и в движении, передача мяча в парах различными способами. Бросок мяча в кольцо способом	1

		«снизу». Эстафеты с элементами баскетбола. Уметь взаимодействовать со сверстниками в эстафетах.	
32	Элементы баскетбола.	Правильно выполнять элементы баскетбола: ведение мяча на месте и в движении, передача мяча в парах различными способами. Бросок мяча в кольцо способом «снизу». Эстафеты с элементами баскетбола. Уметь взаимодействовать со сверстниками в эстафетах.	1
33	ИОТ №019. Правила на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг без палок.	Соблюдать правила поведения на уроках лыжной подготовки. Соблюдать правила переноски лыж. Правильно выполнять технику ступающего и скользящего шага без палок. <i>Вид спорта «Лыжные гонки». Сильнейшие лыжники России.</i>	1
34	Техника поворота переступанием на лыжах без палок.	Знать и соблюдать технику поворота переступанием на лыжах без палок. Уметь проходить дистанцию на лыжах разученными ходами. <i>Оказывать помощь одноклассникам на лыжне.</i>	1
35	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	Правильно выполнять технику ступающего и скользящего шага на лыжах с палками. Уметь проходить дистанцию на лыжах разученным способом..	1
36	Торможение падением на лыжах с палками.	Уметь выполнять торможение падением с лыжными палками. Повторение поворота переступанием на лыжах. Уметь проходить дистанцию на лыжах.	1
37	Подъем «полуёлочкой» и спуск под уклон в средней стойке.	Уметь выполнять подъем «полуёлочкой» и спуск под уклон в средней стойке. Уметь проходить дистанцию на лыжах заданным способом.	1
38	Прохождение дистанции 1 км.	Уметь проходить дистанцию на лыжах.	1
39	Скользящий шаг на лыжах с палками.	Уметь проходить дистанцию скользящим шагом с палками на лыжах.	1
40	Повторение лыжных ходов. Развитие выносливости.	Уметь проходить дистанцию заданным способом лыжного хода. <i>Оказывать помощь одноклассникам на лыжне.</i>	1
41	Прохождение дистанции 1,5 км.	Уметь проходить дистанцию на лыжах.	1
42	Эстафета на лыжах без палок.	Уметь проходить свой этап эстафеты на лыжах. <i>Уметь взаимодействовать со сверстниками в эстафетах. Поддерживать друг друга в соревнованиях.</i>	1
43	Лазанье по канату.	Соблюдать правила лазанья по канату. Совершенствование навыков игры «Вышибалы». <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1

44	Прыжки через скакалку. Упражнения на внимание.	Уметь правильно выполнять прыжки через скакалку, вращение скакалки вперед. Правильно выполнять упражнения на внимание.	1
45	Прыжки через скакалку. Упражнения на внимание.	Уметь правильно выполнять прыжки через скакалку. Правильно выполнять упражнения на внимание.	1
46	Выполнение упражнений на развитие ловкости с малыми мячами.	Правильно выполнять упражнения с малыми мячами. Развитие ловкости. Соблюдать правила игры в «Вышибалы». <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
47	ИОТ-021. Элементы баскетбола. Что такое ЧСС.	Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Ведение дневника самонаблюдений. Правильно выполнять баскетбольные упражнения. Ведение мяча разными способами. Передача мяча в паре. Броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола. <i>Уметь взаимодействовать со сверстниками в эстафетах.</i>	1
48	Элементы баскетбола.	Правильно выполнять баскетбольные упражнения. Ведение мяча разными способами. Передача мяча в паре. Броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола. <i>Уметь взаимодействовать со сверстниками в эстафетах.</i>	1
49	Элементы баскетбола.	Правильно выполнять баскетбольные упражнения. Ведение мяча разными способами. Передача мяча в паре. Броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола. <i>Уметь взаимодействовать со сверстниками в эстафетах.</i>	1
50	Элементы баскетбола.	Правильно выполнять баскетбольные упражнения. Ведение мяча разными способами. Передача мяча в паре. Броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола. <i>Уметь взаимодействовать со сверстниками в эстафетах.</i>	1
51	Круговая тренировка.	Уметь выполнять баскетбольные упражнения на станциях круговой тренировки.	1
52	Полоса препятствий из разученных упражнений.	Правильно выполнять упражнения на полосе препятствий. Соблюдать правила игры «Вышибалы» и уметь взаимодействовать со сверстниками.	1
53	ИОТ №017. Первая ступень комплекса ГТО и самостоятельные занятия физической	Знать, что комплекс ГТО – это способ приобщения детей к занятиям физической культурой и спортом. <i>ГТО - приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание патриотизма и</i>	.1

	культурой. Тест на гибкость.	любви к Родине. Уметь правильно выполнить тест на гибкость из положения стоя. Знать правила игры «Охотники и утки» и применять их в игре. <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	
54	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	Уметь правильно выполнять метание мяча в горизонтальную цель. Знать правила игры «Попрыгунчики воробушки» и применять их в игре. Уметь взаимодействовать со сверстниками во время игры.	1
	Прыжок в длину с места.	Уметь правильно выполнять прыжок в длину с места. Уметь оценить правильность прыжка.	1
55	Прыжок в длину с места (тест).	Уметь правильно выполнять прыжок в длину с места. Знать правила игры «Ночная охота» и применять их в игре. Уметь взаимодействовать со сверстниками во время игры.	.1
56	Плавание.	Роль и значение плавания в жизни человека. Правила поведения в бассейне. Уметь выполнять подводные упражнения: удержание тела на поверхности воды, скольжение на груди. Уметь плавать только с работой ног, удерживаясь руками за плавательную доску. Уметь согласовывать работу рук и ног при проплывании учебной дистанции.	1
57	Плавание	Правила поведения в бассейне. Подводные упражнения: удержание тела на поверхности воды, скольжение на груди. Плавание только с работой ног, удерживаясь руками за плавательную доску. Согласование работы рук и ног.	1
58	Тестирование подтягивания на низкой и высокой перекладине.	Правильно подтягиваться на низкой и высокой перекладине. Игра в «Вышибалы». <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
59	Тестирование поднимания туловища.	Уметь правильно выполнять поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Эстафеты с предметами. Уметь взаимодействовать со сверстниками в эстафетах.	1
60	ИОТ -018. Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.	Уметь правильно принимать стартовое положение «Высокий старт». Уметь максимально быстро пробежать дистанцию 30 метров. Выполнение круговой эстафеты с передачей эстафетной палочки. <i>Уметь взаимодействовать в командах во время эстафет.</i>	1

61	Челночный бег 3x10 метров (тест).	Уметь технично выполнять челночный бег. Знать правила игры «Вышибалы» и применять их в игре. <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
62	Тестирование бега на 60 метров с высокого старта.	Уметь правильно принять высокий старт. Уметь максимально быстро пробежать короткую дистанцию. Уметь взаимодействовать со сверстниками в эстафетах.	1
63	Тестирование бега на 1000 метров).	Уметь правильно распределять силы на дистанции 1000 метров. Подвижные игры по желанию.	1
64	Метание мяча на дальность (тест).	Уметь правильно выполнять метание мяча на дальность. Игра в «Вышибалы». <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
65	ИОТ-021. Элементы техники футбола. Правила игры.	Уметь выполнять элементы футбола: удары по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; эстафеты с элементами футбола	1
66	Элементы техники футбола	Уметь выполнять элементы футбола: удары по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; эстафеты с элементами футбола. <i>Уметь взаимодействовать в командах во время эстафет.</i>	1
67	Элементы техники футбола	Уметь выполнять элементы футбола: удары по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; эстафеты с элементами футбола. <i>Уметь взаимодействовать в командах во время эстафет.</i>	1
68	Элементы техники футбола	Уметь выполнять элементы футбола: удары по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; эстафеты с элементами футбола. <i>Уметь взаимодействовать в командах во время эстафет.</i>	1
<b>ИТОГО</b>			<b>68</b>

#### 4 класс

№ урока	Тема урока	Виды и формы деятельности по реализации программы воспитания	Количество часов
1	История физической культуры:	Знать историю возникновения первых соревнований и зарождения Олимпийских	1

	возникновение соревнований. Олимпийские игры древности.	игр древности. <i>Наши спортсмены на Олимпийских играх в Токио -2020.</i> Знать основные строевые упражнения и команды. Организация игры «По своим местам». <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	
<b>2</b>	ИОТ-018. Беговые упражнения. Эстафетный бег.	Уметь правильно выполнять беговые упражнения. Виды спорта, входящие в школьную программу. Выполнение встречной эстафеты с передачей эстафетной палочки. <i>Уметь взаимодействовать в командах во время эстафет.</i> <i>Наши спортсмены на Паралимпийских играх в Токио-2020.</i>	1
<b>3</b>	Бег на 30 метров с высокого старта. Эстафетный бег.	Ознакомление с простейшими беговыми упражнениями. Уметь правильно принимать стартовое положение «Высокий старт». Уметь максимально быстро пробежать дистанцию 30 метров. Выполнение круговой эстафеты с передачей эстафетной палочки. <i>Уметь взаимодействовать в командах во время эстафет.</i>	1
<b>4</b>	Челночный бег 3x10 метров.	Уметь правильно выполнять команды и строевые упражнения. Уметь правильно и технично выполнять подводящие упражнения челночного бега. Уметь максимально быстро и правильно пробежать челночный бег. Правила игры в «Салочки». <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
<b>5</b>	Метание мяча на дальность.	Уметь слушать учителя во время выполнения упражнений. Уметь правильно выполнять метание мяча на дальность. Знать правила поведения в секторе для метания. Правила игры в «Жмурки». <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
<b>6</b>	Метание мяча на дальность (тест).	Уметь правильно выполнять метание мяча на дальность. Знать правила поведения в секторе для метания. Совершенствование навыков игры «Жмурки». <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по</i>	1

		<i>команде во время игры.</i>	
<b>7</b>	Режим дня и личная гигиена человека. Бег на 60 метров с высокого старта.	Раскрывать значение режима дня и личной гигиены в жизни человека. Уметь правильно выполнять высокий старт. Уметь максимально быстро пробежать дистанцию 60 метров. Игра в «Вышибалы». <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
<b>8</b>	Бег на 1000 метров.	Уметь правильно распределить силы на дистанции 1000 метров. Правила игры «Два Мороза». <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
<b>9</b>	Прыжок в длину с места (тест).	Раскрывать значение прыжков в жизни человека. Называть и выполнять виды прыжков. Правильно выполнять прыжок в длину с места. Игра в «Вышибалы». <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
<b>10</b>	Подтягивания на высокой и низкой перекладине. Поднимание туловища за 30с.	Технично и правильно выполнять подтягивание на перекладине. Правильно и быстро выполнять поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. <i>Знать и выполнять правила поведения в спортивном зале. Беречь и правильно использовать спортивный инвентарь.</i>	1
<b>11</b>	Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка). Тест на гибкость.	Знать значение зарядки и порядок ее выполнения. Уметь составлять комплекс утренней зарядки из 5-6 упражнений. Правильно выполнять тест на гибкость из положения стоя. Игра «Совушка». <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
<b>12</b>	ИОТ-021. Элементы техники футбола. Правила игры.	История возникновения игры . Просмотр видеофильма. Обсуждение фильма. Знать правила игры в футбол.	1
<b>13</b>	Элементы техники футбола.	Правильно выполнять футбольные упражнения. Игра в футбол по простейшим правилам. <i>Уметь взаимодействовать в игре со</i>	1

		<i>сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	
14	Элементы техники футбола.	Правильно выполнять футбольные упражнения. Игра в футбол по простейшим правилам. <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
15	Эстафетный бег. Игра в футбол по правилам.	Правильно выполнять эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Игра в футбол по простейшим правилам. <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
16	Эстафетный бег. Игра в футбол по правилам.	Правильно выполнять эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Игра в футбол по простейшим правилам. <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
17	<b>ИОТ №017.</b> <b>Гимнастика как вид спорта.</b> <b>Сильнейшие российские гимнасты.</b>	Знать виды гимнастики. Уметь назвать сильнейших российских гимнастов. Игра «Вышибалы». <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
18	Лазанье по гимнастической стенке Акробатические элементы.	Знать правила безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Правильно выполнять задания на станциях круговой тренировки из разученных ранее акробатических элементов. Правильно выполнять упражнения на внимание.	1
19	Акробатические элементы.	Правильно выполнять перекаты в группировке на спину из упора присев. Правильно выполнять кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост». <i>Уметь найти ошибки в выполнении акробатических элементов у своих одноклассников и показать или рассказать правильное их исполнение.</i> Соблюдать правила игры «Волк во рву» и взаимодействовать со сверстниками.	1
20	Комплекс ОРУ с обручем.	Правильно выполнять строевые упражнения Выполнять правильно ОРУ с обручем. Правильно выполнять задания из разученных упражнений на станциях круговой тренировки из акробатических элементов.	1
21	Комплекс ОРУ с обручем. Упражнение на равновесие.	Правильно выполнять строевые упражнения Выполнять правильно ОРУ с обручем. Правильно выполнять упражнение на равновесие на низком гимнастическом бревне. <i>Уметь оценить правильность выполнения упражнения на равновесие и указать</i>	1



		<i>на ошибки.</i>	
22	Комплекс ОРУ с мячом. Силовые упражнения.	Правильно выполнять строевые упражнения Выполнять правильно ОРУ с мячом. Правильно выполнять силовые упражнения: отжимания, поднятие туловища, подтягивание на перекладине.	1
23	Комплекс ОРУ с мячом. Силовые упражнения.	Правильно выполнять строевые упражнения Выполнять правильно ОРУ с мячом. Правильно выполнять силовые упражнения: отжимания, поднятие туловища, подтягивание на перекладине.	1
24	Акробатические упражнения.	Выполнять правильно стойку на лопатках, «мост», перекуты в группировке. Лазанье по гимнастической стенке. Знать правила безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Игра «Вышибалы». <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
25	Полоса препятствий из разученных упражнений.	Правильно выполнять упражнения на полосе препятствий. Соблюдать правила игры «Вышибалы» и уметь взаимодействовать со сверстниками. <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
26	Упражнения со скакалками. Лазанье по канату.	Правильно выполнять упражнения со скакалками. Соблюдать правила безопасности при лазании по канату. Знать технику лазанья по канату. Соблюдать правила игры «День и ночь» и уметь взаимодействовать со сверстниками.	1
27	Упражнения со скакалками. Лазанье по канату.	Правильно выполнять упражнения со скакалками. Соблюдать правила безопасности при лазании по канату. Знать технику лазанья по канату. Соблюдать правила игры «День и ночь» и уметь взаимодействовать со сверстниками.	1
28	Полоса препятствий из разученных упражнений.	Правильно выполнять упражнения на полосе препятствий из разученных элементов. Соблюдать правила игры «Вышибалы» и уметь взаимодействовать со	1

		сверстниками.	
29	Упражнения на матах, гимнастической стенке, скамейке.	Правильно выполнять разученные упражнения.	1
30	ИОТ-021. Элементы баскетбола.	<i>Дневник самонаблюдений.</i> <i>Умение рассчитать правильную нагрузку при самостоятельных занятиях (с помощью определения ЧСС).</i> Правильно выполнять элементы баскетбола: ведение мяча на месте и в движении, передача мяча в парах различными способами. Бросок мяча в кольцо способом «снизу». Эстафеты с элементами баскетбола. Уметь взаимодействовать со сверстниками в эстафетах.	1
31	Элементы баскетбола.	Правильно выполнять элементы баскетбола: ведение мяча на месте и в движении, передача мяча в парах различными способами. Бросок мяча в кольцо способом «снизу». Эстафеты с элементами баскетбола. Уметь взаимодействовать со сверстниками в эстафетах.	1
32	Элементы баскетбола.	Правильно выполнять элементы баскетбола: ведение мяча на месте и в движении, передача мяча в парах различными способами. Бросок мяча в кольцо способом «снизу». Эстафеты с элементами баскетбола. Уметь взаимодействовать со сверстниками в эстафетах.	1
33	ИОТ №019. Правила на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг без палок.	Соблюдать правила поведения на уроках лыжной подготовки. Соблюдать правила переноски лыж. Правильно выполнять технику ступающего и скользящего шага без палок. <i>Вид спорта «Лыжные гонки». Сильнейшие лыжники России.</i>	1
34	Техника поворота переступанием на лыжах без палок.	Знать и соблюдать технику поворота переступанием на лыжах без палок. Уметь проходить дистанцию на лыжах разученными ходами. <i>Оказывать помощь одноклассникам на лыжне.</i>	1
35	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	Правильно выполнять технику ступающего и скользящего шага на лыжах с палками. Уметь проходить дистанцию на лыжах разученным способом..	1
36	Торможение падением на лыжах с палками.	Уметь выполнять торможение падением с лыжными палками. Повторение поворота переступанием на лыжах. Уметь проходить дистанцию на лыжах.	1
37	Подъем «полуёлочкой» и спуск под уклон в средней стойке.	Уметь выполнять подъем «полуёлочкой» и спуск под уклон в средней стойке. Уметь проходить дистанцию на лыжах заданным способом.	1

38	Прохождение дистанции 1 км.	Уметь проходить дистанцию на лыжах.	1
39	Скользкий шаг на лыжах с палками.	Уметь проходить дистанцию скользящим шагом с палками на лыжах.	1
40	Повторение лыжных ходов. Развитие выносливости.	Уметь проходить дистанцию заданным способом лыжного хода. <i>Оказывать помощь одноклассникам на лыжне.</i>	1
41	Прохождение дистанции 1,5 км.	Уметь проходить дистанцию на лыжах.	1
42	Эстафета на лыжах без палок.	Уметь проходить свой этап эстафеты на лыжах. <i>Уметь взаимодействовать со сверстниками в эстафетах. Поддерживать друг друга в соревнованиях.</i>	1
43	Лазанье по канату.	Соблюдать правила лазанья по канату. Совершенствование навыков игры «Вышибалы». <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
44	Прыжки через скакалку. Упражнения на внимание.	Уметь правильно выполнять прыжки через скакалку, вращение скакалки вперед. Правильно выполнять упражнения на внимание.	1
45	Прыжки через скакалку. Упражнения на внимание.	Уметь правильно выполнять прыжки через скакалку. Правильно выполнять упражнения на внимание.	1
46	Выполнение упражнений на развитие ловкости с малыми мячами.	Правильно выполнять упражнения с малыми мячами. Развитие ловкости. Соблюдать правила игры в «Вышибалы». <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
47	ИОТ-021. Элементы баскетбола.	<i>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий. Уметь оказывать первую медицинскую помощь при самостоятельных занятиях.</i> Правильно выполнять баскетбольные упражнения. Ведение мяча разными способами. Передача мяча в паре. Броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола. <i>Уметь взаимодействовать со сверстниками в эстафетах.</i>	1
48	Элементы баскетбола.	Правильно выполнять баскетбольные упражнения. Ведение мяча разными способами. Передача мяча в паре. Броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола. <i>Уметь взаимодействовать со сверстниками в эстафетах.</i>	1
49	Элементы баскетбола.	Правильно выполнять баскетбольные упражнения. Ведение мяча разными	1

		способами. Передача мяча в паре. Броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола. <i>Уметь взаимодействовать со сверстниками в эстафетах.</i>	
50	Элементы баскетбола.	Правильно выполнять баскетбольные упражнения. Ведение мяча разными способами. Передача мяча в паре. Броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола. <i>Уметь взаимодействовать со сверстниками в эстафетах.</i>	1
51	Круговая тренировка.	Уметь выполнять баскетбольные упражнения на станциях круговой тренировки.	1
52	Полоса препятствий из разученных упражнений.	Правильно выполнять упражнения на полосе препятствий. Соблюдать правила игры «Вышибалы» и уметь взаимодействовать со сверстниками.	1
53	ИОТ №017. Первая ступень комплекса ГТО и самостоятельные занятия физической культурой. Тест на гибкость.	Знать, что комплекс ГТО – это способ приобщения детей к занятиям физической культурой и спортом. <i>ГТО - приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание патриотизма и любви к Родине.</i> Уметь правильно выполнить тест на гибкость из положения стоя. Знать правила игры «Охотники и утки» и применять их в игре. <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	.1
54	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	Уметь правильно выполнять метание мяча в горизонтальную цель. Знать правила игры «Попрыгунчики воробушки» и применять их в игре. Уметь взаимодействовать со сверстниками во время игры.	1
	Прыжок в длину с места.	Уметь правильно выполнять прыжок в длину с места. Уметь оценить правильность прыжка.	1
55	Прыжок в длину с места (тест).	Уметь правильно выполнять прыжок в длину с места. Знать правила игры «Ночная охота» и применять их в игре. Уметь взаимодействовать со сверстниками во время игры.	.1
56	Плавание.	Соблюдать правила поведения в бассейне. Уметь выполнять плавательные упражнения: лежание и скольжение на спине, скольжение на спине с работой ног, техника плавания кролем на спине. Уметь проплыть учебную дистанцию произвольным способом.	1
57	Плавание.	Соблюдать правила поведения в бассейне. Уметь выполнять плавательные упражнения: лежание и скольжение на спине,	1

		скольжение на спине с работой ног, техника плавания кролем на спине. Уметь проплыть учебную дистанцию произвольным способом.	
58	Тестирование подтягивания на низкой и высокой перекладине.	Правильно подтягиваться на низкой и высокой перекладине. Игра в «Вышибалы». <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
59	Тестирование поднимания туловища.	Уметь правильно выполнять поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Эстафеты с предметами. Уметь взаимодействовать со сверстниками в эстафетах.	1
60	ИОТ -018. Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.	Уметь правильно принимать стартовое положение «Высокий старт». Уметь максимально быстро пробежать дистанцию 30 метров. Выполнение круговой эстафеты с передачей эстафетной палочки. <i>Уметь взаимодействовать в командах во время эстафет.</i>	1
61	Челночный бег 3x10 метров (тест).	Уметь технично выполнять челночный бег. Знать правила игры «Вышибалы» и применять их в игре. <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
62	Тестирование бега на 60 метров с высокого старта.	Уметь правильно принять высокий старт. Уметь максимально быстро пробежать короткую дистанцию. Уметь взаимодействовать со сверстниками в эстафетах.	1
63	Тестирование бега на 1000 метров).	Уметь правильно распределять силы на дистанции 1000 метров. Подвижные игры по желанию.	1
64	Метание мяча на дальность (тест).	Уметь правильно выполнять метание мяча на дальность. Игра в «Вышибалы». <i>Уметь взаимодействовать в игре со сверстниками, поддерживать партнёров по команде во время игры.</i>	1
65	ИОТ-021. Элементы техники футбола. Правила игры.	Уметь выполнять элементы футбола: удары по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; эстафеты с элементами футбола	1
66	Элементы техники футбола	Уметь выполнять элементы футбола: удары по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; эстафеты с элементами футбола. <i>Уметь взаимодействовать в командах во время эстафет.</i>	1

67	Элементы техники футбола	Уметь выполнять элементы футбола: удары по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; эстафеты с элементами футбола. <i>Уметь взаимодействовать в командах во время эстафет.</i>	1
68	Элементы техники футбола	Уметь выполнять элементы футбола: удары по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; эстафеты с элементами футбола. <i>Уметь взаимодействовать в командах во время эстафет.</i>	1
<b>ИТОГО</b>			<b>68</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575813

Владелец Павлова Наталья Викторовна

Действителен с 08.04.2022 по 08.04.2023