

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Рябцевская ОШ

«РАССМОТРЕНО»

на педсовете

Протокол № 1

от «30» августа 2022 г

«СОГЛАСОВАНО»

заместитель директора по УВР

_____ /Герасина Н.Ф. /

«УТВЕРЖДЕНО»

директор МБОУ Рябцевская ОШ

_____ /Мазурова И.И. /

приказ № 75 А

от «30» августа 2022 г.

Рабочая программа
учебного предмета
« Физическая культура»

2-4 класс

(2022-2023 учебный год)

Составлена: учитель физической культуры

Солдатенкова Валентина Борисовна

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 2-4 класса составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- Федеральный закон «Об Образовании в РФ» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО), утвержденный приказом Минобрнауки РФ №1897 от 17 декабря 2010г;
- **Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ Рябцевской ОШ с учётом программы воспитания модуль «Школьный урок»,**
- Учебный план МБОУ Рябцевской ОШ.;
- Приказ Минпросвещения России от 28 декабря 2018г. №345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020
- № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- «Положение о рабочей программе МБОУ Рябцевской ОШ
- **Программа воспитания МБОУ Рябцевской ОШ**

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов ориентирована на использование УМК, в который входят:

- комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях, А.А. Зданевич Физкультура 1–11 классы
- учебник для образовательных учреждений В.И. Лях Физическая культура 1 – 4/ М. Просвещение 2013г.
Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура». Рабочая программа по физической культуре в 2- 4 классах рассчитана на 405 часов: ,2-3класс-102ч. По 3 часа в неделю; 4 класс-68 часо

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

У ученика будет сформирована:

- потребность быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах;
- знать и любить свою Родину — свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- развивать чувство общности с другими его л., чувство причастности к тому, что происходит в Ученик получит возможность для формирования:
- умения сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- уверенности в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.
- интереса к занятиям спортом, спортивным праздникам и соревнованиям.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД Учащиеся научатся:

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- решать проблемы творческого и поискового характера;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Учащиеся получат возможность научиться:

- начальным формам познавательной и личностной рефлексии;
- логическим действиям сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.

Познавательные УУД

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т.е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

- устанавливать аналогии.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

- осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие моменты;

- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

- произвольно и осознанно владеть общим приемом решения задач.

Коммуникативные УУД

Учащиеся научатся:

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

- определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Учащиеся получают возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве отличные от собственной позиции других людей;

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;

- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;

- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;

- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты

По основам знаний.

Ученик научится:

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

раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта)

положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и

социальное развитие ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать

основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

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

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

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Ученик 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

Ученик научится:

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

выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

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

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

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

Ученик 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;

выполнять передвижения на лыжах;

подготовиться и сдать нормы всероссийского спортивного комплекса ГТО.

В том числе реализация программы воспитания:*

Ожидаемый результат:

- Формирование единой воспитательной атмосферы школы, которая способствует успешной социализации и личностному развитию ребенка, педагога, родителя в условиях реализации ГОС.
- Формирование благоприятных условий и возможностей для полноценного развития личности, для охраны здоровья и жизни детей;
- Формирование условий проявления и мотивации творческой активности воспитанников в различных сферах социально значимой деятельности;
- Развитие системы непрерывного образования; преемственность уровней и ступеней образования; поддержка исследовательской и проектной деятельности;
- Освоение и использование в практической деятельности новых педагогических технологий и методик воспитательной работы;
- Развитие различных форм ученического самоуправления;
- Дальнейшее развитие и совершенствование системы дополнительного образования вшк

3.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА в том числе с учётом Рабочей программы воспитания*

	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена		
		Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	
		Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).	
			История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны).
Способы физической деятельности	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.		
		Выполнение зарядки и гимнастики; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Измерение длины и массы тела	
		Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, пионербол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.	
			Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.

Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики	<p>Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.</p> <p>Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью)</p>
	<p>Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне;</p> <p>Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.</p> <p>Единый урок «Права человека»* Всероссийский урок «История самбо»*</p>
	<p>Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.</p> <p>Единый урок «Права человека»* Всероссийский урок «История самбо»* <i>День Матери в России.*</i></p>
	<p>Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Гимнастические упражнения; из вися 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»</p>
Легкая атлетика	<p>Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p>

	<p>Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p>Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену Международный день семьи*</p> <p>Международный день защиты детей*</p>		
	<p>Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.</p> <p>Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.</p> <p>Метание малого мяча на дальность из-за головы.</p> <p>Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой</p>		
	Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги		
	<p>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Низкий старт.</p> <p>Стартовое ускорение.</p> <p>Финиширование.</p>		
Лыжные гонки	<p>Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»;</p> <p>переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением</p> <p>День защитника Отечества*</p>		
	Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «пругом».		
	Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.		
	Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.		
Подвижные игры	<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Третий лишний».</p> <p>На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота»,.</p> <p>На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».</p> <p>Всемирный день иммунитета*</p>		
	<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».</p> <p>Всероссийский урок «История самбо»*</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Пустое место», «Мяч соседу «Мышеловка». На материале раздела</p>		

		<p>«Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).</p> <p>На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне.» «Русская лапта» Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок». День космонавтики. Гагаринский урок «Космос – это мы»*</p>
		<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Увертывайся от мяча». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту»</p> <p>На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».</p> <p>На материале спортивных игр: Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».</p>
		<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».</p> <p>На материале спортивных игр: Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком</p>

				снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»
ОРУ	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.			

Промежуточная аттестация. Тест

Уроки здоровья в конце каждого месяца (согласно плану)*

4. Модуль «Школьный урок»

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства, наставничества мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Направления работы:

Спортивно – оздоровительное:

Гражданско - патриотическое:

Календарно-тематическое планирование для 2 класса

№ уроков	Программный материал	Дата
	Лёгкоатлетические упражнения-11 часов	
1	<p>Правила техники безопасности при занятиях лёгкоатлетическими упражнениями. Требования к одежде и обуви при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Игровые упражнения в беге.</p> <p style="text-align: center;">День солидарности в борьбе с терроризмом*</p>	
2	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Построение в колонну по одному бег на короткие и длинные дистанции.	
3	Профилактика и коррекция нарушений осанки. Ходьба и бег. Бег 30м. Игра «К своим флажкам»	
4	Бег из разных исходных положений.	
	Подвижная игра «По местам».	
5, 6	<p>Входной контроль.</p> <p>Закаливающие процедуры.</p> <p>Эстафеты с предметами и без них.</p>	
7	<p>История зарождения древних олимпийских игр.</p> <p>Прыжки по разметкам. Игры на внимание.</p>	
8	Значение личной гигиены. Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед. Игры по выбору.	
9	Прыжки в длину с места- учет. игра «Попрыгунчики–в оробушки».	
10	Метание мяча на дальность..П/и« Гуси- Лебеди»	
11	<p>Режим дня. Прыжки в длину с места, с высоты 30 см.</p> <p>Повороты направо, налево. Игры по выбору.</p>	

	Подвижные и игры-10 часов	
12	Правила техники безопасности при проведении подвижных игр. Уроки здоровья*	
13	История развития физической культуры в России в 17-19 вв., её роль и значение для подготовки солдат русской армии. ОРУ с малыми мячами Игра «Класс, смирно!».	
14	ОРУ с большими мячами. Игра «Пятнашки».	
15	ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Быстро по своим местам».	
16	Формирование представлений учащихся о значении физкультуры для здорового образа жизни. Комплекс утренней зарядки. Игра «Салки».	
17	ОРУ с набивными мячами. Игра «Запрещённое движение».	
18	Возникновение физической культуры у древних людей. ОРУ с гантелями. Игра «Прыгающие воробушки».	
19, 20	Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости. ОРУ со скакалкой. Игра «Лисы и куры».	
21	ОРУ с обручем. Игра «Удочка прыжковая».	
	Подвижные и спортивные игры-6 часов	
22	Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Остановка мяча. Техника безопасности во время проведения подвижных и спортивных игр.	
23	Удары по неподвижному мячу.	
24	Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Ведение мяча в шаге.	
25	Броски мяча в корзину И гра на внимание. Уроки здоровья*	
26	Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по продолжительности выполнения упражнения. Подбрасывание и ловля мяча.	
27	Подача мяча.. Игры с метанием и бросками.	
28	Правила поведения на уроках гимнастики.	

29	Виды физических упражнений. Размыкание и смыкание приставными шагами. Всероссийский урок «История самбо»*	
30	Комплекс утренней зарядки. Влияние физических упражнений для укрепления здоровья.	
31, 32	Знания о правилах выполнения упражнений для правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке.	
33	Лазание по наклонной скамейке. Закаливающие процедуры ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Запрещённое движение».	
34 – 36	Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Кувырок вперёд. <i>*День Матери в России.</i>	
37	Стойка на лопатках согнув ноги. Первая помощь при травмах Игры со скалкой.	
38, 39	Знания и представления учащихся о правилах гигиены одежды школьника в разные времена года. Из стойки на лопатках перекат вперёд. Гимнастическая полоса препятствия	
40, 41	Режим дня и личная гигиена. Кувырок в группировке в сторону. Эстафеты с лазаньем и перелезанием . Единый урок «Права человека»* ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ	
42, 43	Висы и упоры из различных положений. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие человека. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	
44	Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по изменению величины отягощения. Перелезание через препятствия.	
45, 46	Лазание по канату произвольным способом. Подтягивание лёжа на скамейке.	
47, 48	Влияние вредных привычек на здоровье человека.	

	<p>Подтягивание в виси лёжа, согнувшись.</p> <p>Измерение пульса. Прыжки через короткую скакалку, стойка на носках, на одной ноге. И гра «Пятнашки»</p> <p>Урок здоровья*</p>	
	Лыжная подготовка-21 час	
49	Правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке. Приёмы закаливания.	
50	Построение с лыжами в руках в одну шеренгу.	
51	Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений. Укладка лыж на снег, надевание креплений.	
52, 53	Передвижение ступающим шагом. Игра «К своим флажкам»	
54	Формирование знаний о правилах предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах. Повороты переступанием на месте.	
55	Олимпийские знания: олимпийские спортсмены.	
56	Передвижение скользящим шагом. Особенности дыхания.	
57	Влияние вредных привычек на физические качества человека. Спуск с уклона.	
58	Игра на лыжах «Смелее с горки». Подъём ступающим шагом. Урок здоровья*	
59	Укрепление сердца с помощью лыжной подготовки. Эстафета «Смелее с горки!»	
60	Формирование знаний и представлений о рациональном питании. Торможение плугом.	
61 – 63	Передвижение на лыжах до 1,5 км. Особенности дыхания .И гра «Два Мороза».	
64	Лыжные гонки на 1 км.	
65	Формирование знаний и представлений учащихся о гигиене тела и жилища. Игры на лыжах «Вызов номеров».	
66	Игра на лыжах «Пройди в ворота».	
67	Представления о правилах проведения подвижных игр	

	дома. Игра на лыжах «Кто самый быстрый». День защитника Отечества*	
68	Эстафета на лыжах с этапом 100 м.	
69	Самостоятельные формы занятий. Круговая эстафета с этапом до 100 м.	
	Подвижные игры.-9 часов	
70	Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Всемирный день иммунитета*	
71	Игра «Послушный мяч».	
72	Зрение. Упражнение для глаз. Игра «Передал – садись».	
73	Игра «Гонка мячей».	
74	Профилактика плоскостопия. Различные варианты салок.	
75	Осанка- залог здоровья. Эстафеты с набивными мячами.	
76	Эстафеты с подлезанием и перелезанием.	
77	Гигиенические знания о режиме дня учащегося. Эстафеты с прыжками через препятствия.	
78	Круговые эстафеты.	
	Подвижные и спортивные игры-6 часов	
79	Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений. Ведение мяча.	
80	Подвижные игры на материале баскетбола.	
81	Закаливание организма: воздушные ванны. Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	
82	Подвижные игры на материале футбола.	
83	Закаливание организма: солнечные ванны. Подбрасывание мяча. Приём и передача мяча.	
84	Приём и передача мяча. Самоконтроль День космонавтики. Гагаринский урок «Космос – это мы»*	
	Русская лапта-8 часов	
85	Правила техники безопасности на спортивной площадке.	

86	Роль слуха и зрения при движениях человека. Упражнения с перебрасыванием мяча. Игра «Меткие стрелки».	
87	Ловля мяча в сочетании с перемещением.	
88	Передачи мяча в парах. Игра «Охота на зайцев».	
89	Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Удар битой.	
90	Увёртывание от мяча. Игра «Салки ногами».	
91	Тактика игры. Игра «Перебежки под обстрелом».	
92	Подготовка к сдаче норм Комплекса ГТО.	
	Лёгкоатлетические упражнения-10 часов	
93	Формирование знаний о правилах дыхания при выполнении физических упражнений. Бег в сочетании с ходьбой до 4 минут.	
94	Промежуточная аттестация	
95, 96	Представления о правилах проведения подвижных игр со сверстниками. Прыжки в длину с разбега. Международный день семьи*	
97, 98	Прыжки в высоту с разбега. Тренировка ума и характера. Полоса препятствии	
99	Закаливающие процедуры в разное время года. Метание малого мяча в цель.	
100	Представления о ведении дневника самонаблюдений. Метание малого мяча на дальность.	
101	Броски набивного мяча разными способами. Международный день защиты детей*	

в том числе с учётом Рабочей программы воспитания*

Календарно-тематическое планирование для 3 класса

№ уроков	Программный материал	Дата
1 четверть	Лёгкоатлетические упражнения-11 часов	
1	Правила техники безопасности при занятиях лёгкоатлетическими упражнениями. День солидарности в борьбе с терроризмом*	
2	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Высокий старт.	
3	Бег 30м контрольный тест Здоровье и развитие человека.	
4, 5	Смешанное передвижение на 1 км .Игры по выбору. Входной контроль	
6	Олимпийские знания: зарождение олимпийских игр. Бег в определенном темпе с изменением направления	
7, 8	Прыжки в высоту с разбега. Метание мяча на дальность учет	
9	Основные жизненно важные способы передвижения человека. Метание мяча в цель.	
10	Подтягивание на перекладине учет. Подвижная игра: «Смена сторон». История древних Олимпийских игр:	
11	Прыжки через короткую скакалку-Эстафета Прыжки в длину с места учет	
	Подвижные игры- 6 часов	
12	ОРУ с предметами. Игра «Прыжки по полоскам» Уроки здоровья*	
13	История развития физической культуры в России в17-19 вв., её роль и значение для подготовки солдат русской армии ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Волк во рву».	
14	ОРУ с гантелями. Игра «Удочка». Связь содержания физической культуры с трудовой деятельностью народов Древней Руси	

15	ОРУ со скакалкой. Игра «Вызови по имени».	
16	Формирование представлений учащихся о значении физкультуры для здорового образа жизни. ОРУ с малым мячом. Игра «Мяч ловцу».	
17	ОРУ с большим мячом. Игра «Быстро и точно».	
	Баскетбол- 10 часов	
18	Возникновение физической культуры у древних людей. Правила техники безопасности на уроках баскетбола.	
19, 20	Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	
21, 22	Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Ловля и передача мяча в квадратах, кругах.	
23	Ведение мяча на месте. Игра «Кто дальше бросит?»	
24, 25	25 Броски мяча в корзину И гра на внимание. Уроки здоровья*	
26, 27	Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по продолжительности выполнения упражнения Игры и эстафеты с мячом. Ловля и передача мяча в квадратах, кругах.	
2 четверть	Гимнастика с элементами акробатики-21час	
28	Правила безопасности на уроках гимнастики.	
29	Виды физических упражнений. Передвижения противходом, змейкой. Всероссийский урок «История самбо»*	
30	Построение в две шеренги. Определение качества осанки	
31	Кувырок в сторону. Эмоции и их регулирование.	
32	Знания о правилах выполнения упражнений для правильной осанки. Два – три кувырка слитно.	
33	Стойка на лопатках, согнув ноги.	
34, 35	Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Стойка на лопатках, прогнувшись. <i>*День Матери в России.</i>	

36, 37	Из положения лёжа на спине мост. Гимнастическая полоса препятствии.	
38	Знания и представления учащихся о правилах гигиены одежды школьника в разные времена года. Ходьба по перевёрнутой скамейке.	
39 – 41	Режим дня и личная гигиена. Комбинации акробатических упражнений. Единый урок «Права человека»* ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ	
42	Упражнения в висе стоя и лёжа.	
43	Лазание по наклонной скамейке.	
44	Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по изменению величины отягощения. Лазание по гимнастической стенке.	
45	Перелезание через бревно.	
46	Лазание по канату.	
47	Влияние вредных привычек на здоровье человека Танцевальные упражнения: шаги галопа в парах.	
48	Шаги польки.	
3 четверть	Лыжная подготовка- 21 час	
49	Техника безопасности при занятиях лыжами. Приёмы закаливания.	
50	Скользящий шаг.	
51	Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений. Попеременный двухшажный ход без палок.	
52, 53	Попеременный двухшажный ход с палками.	
54	Формирование знаний о правилах предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах. Одновременный двухшажный ход.	
55	Олимпийские знания: олимпийские спортсмены.	
56	Поворот переступанием в движении.	
57	Влияние вредных привычек на физические качества человека. Подъём лесенкой и наискось . Уроки здоровья*	

58	Спуск в низкой стойке. Игра на лыжах «Вызов номеров».	01.02
59	Торможение плугом. Игра «Пройди в ворота	02.02
60	Формирование знаний и представлений о рациональном питании. Преодоление ворот при спуске	04.02
61 – 63	Передвижение в медленном темпе до 2,5 км.	
64	Лыжные гонки на 1 км.	
65	Формирование знаний и представлений учащихся о гигиене тела и жилища. Игра на лыжах «Вызов номеров».	
66	Игра «Пройди в ворота» День защитника отечества*	
67	Представления о правилах проведения подвижных игр дома. Эстафета с этапом до 100 м.	
68, 69	Самостоятельные формы занятий. Игры и эстафеты на лыжах.	
	Подвижные игры- 9 часов	
70	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Всемирный день иммунитета*	
71	Круговая эстафета.	
72	Зрение. Упражнение для глаз. Эстафеты с ведением мяча.	
73	Эстафеты с набивными мячами.	
74	Профилактика плоскостопия. Игры с использованием обручей.	
75	Осанка- залог здоровья. Игра «Белые медведи».	
76	Игра «Космонавты».	
77	Гигиенические знания о режиме дня учащегося. Игра «Охотники и утки».	
78	Линейные эстафеты. Уроки здоровья*	
4 четверть	Подвижные и спортивные игры- 6 часов	
79	Ловля и передачи мяча на месте. Правила предупреждения травматизма.	
80	Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений. Ловля и передача мяча в движении.	
81	Закаливание организма: воздушные ванны. Ведение мяча с изменением направления.	

82	Ведение мяча с изменением скорости.	
83	Закаливание организма: солнечные ванны. Броски и удары по воротам.	
84	. Броски и удары по воротам. День космонавтики. Гагаринский урок «Космос - это мы»*	
	Русская лапта- 8 часов	
85	Правила техники безопасности на спортивной площадке.	
86	Роль слуха и зрения при движениях человека. Удары по мячу.	
87	Осаливание игроков.	
88, 89	Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Тактика игроков города.	
90, 91	Тактика игроков поля. Уроки здоровья*	
92	Подготовка к сдаче норм ГТО.	
	Лёгкоатлетические упражнения-10 часов	
93	Бег с преодолением препятствий.	
94	Промежуточная аттестация	
95, 96	Представления о правилах проведения подвижных игр со сверстниками. Прыжки в длину с разбега.	
97, 98	Прыжки в длину с места-учет. Международный день семьи* Бег на 30м –учет.	
99	Закаливающие процедуры в разное время года. Метание малого мяча в цель.	
100	Представления о ведении дневника самонаблюдений. Метание малого мяча на дальность.- учет	
101	Бег 1000 м.	
102	Формирование знаний о мерах предупреждения опасности на водах, дороге, дворах и дома. Полоса препятствий. Международный день защиты детей*	

в том числе с учётом Рабочей программы воспитания*

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс (2 часа в неделю, 68 часов)

№ уро ка	Содержание (разделы, темы)	Кол- во часов	Дата проведения	
			План	Факт
Знания о физической культуре. (3 ч)				
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.	1		
2	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия.	1		
3	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1		
Способы физкультурной деятельности (3 ч)				
4	ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ	1		
5	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1		
6	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1		
Физическое совершенствование (62 ч)				
Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч)				
7	Техника безопасности на уроках. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, подвижная игра «У ребят порядок строгий», игра «Быстро по местам»	1		
8	Комплексы физических занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Игра «Запрещенное движение», «Парашютисты»	1		
9	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Эстафеты с преодолением препятствий. Эстафеты с мячами и обручами.	1		
Лёгкая атлетика (7ч)				
10	Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре, пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и на двух ногах поочередно. Игра «веревочка под ногами»	1		
11	Общеразвивающие упражнения. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся интервалом отдыха). Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью. Челночный бег; Ускорение из разных исходных положений. Броски в стену и ловля теннисного мяча из разных исходных положений, с поворотами, бег с горки в максимальном темпе; Игра «Вызов номеров»	1		
12	Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся	1		

	направлением движения, из разных исходных положений. Высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Игра «За двумя зайцами».			
13	Общеразвивающие упражнения. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; Прыжковые упражнения: прыжки в длину и высоту. Игра «Пингвины»	1		
14	Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения. Бег на дистанцию до 400 м; Прыжки в длину; Повторное выполнение многоскоков, повторное преодоление препятствий (15-20 см). Прыжки с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; Игра «Невод»	1		
15	<ul style="list-style-type: none"> Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения. равномерный 6-минутный бег. Прыжки в длину; Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), запрыгивание с последующим спрыгиванием, броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Игра «Перепрыгни ручей» 	1		
16	повторное выполнение беговых нагрузок в горку; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Игра «Попади в мяч»	1		
Гимнастика с основами акробатики (10 ч)				
17	Обеспечение безопасности условий проведения уроков по гимнастике. Влияние физической нагрузки на организм занимающихся.	1		
18	Перестроение из одной в две три шеренги.. Различные виды ходьбы на перевернутой скамейке. игры по выбору. Игра «День-ночь»	1		
19	ТеКУЩИЙ КОНТРОЛЬ	1		
20	Кувырки вперед. Выполнение команд становись, равняйся, смирно	1		
21	Игра «День-ночь» Кувырки вперед. Выполнение команд становись, равняйся, смирно	1		
22	Игра «Белые медведи». Акробатическая комбинация. Строевые упр. Т.Б.	1		
23	Игра «Запрещенное движение» Прыжки через скакалку. Зачет. за 10 секунд	1		
24	Игра «Самый-самый» пресс живота за 30с т.б.	1		
25	игра «Совушка». Гимнастическая полоса препятствий	1		
26	.Игра «У ребят порядок строгий». Сгибание и разгибание рук от пола. Т.Б.	1		
Лыжные гонки (10 ч.)				
27	Техника безопасности на уроках. Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; игра «кто дольше простоит на одной лыже»	1		
28	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); игра «кто дольше простоит на одной лыже»	1		
29	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); игра	1		

	«Займи место»			
30	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Эстафеты на лыжах	1		
31	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. спуски, подъёмы, торможение.Встречные эстафеты	1		
32	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.Спуски, подъёмы, торможение.Эстафеты в передвижении на лыжах; Наклонись и подними	1		
33	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; Передвижение на лыжах, повороты. Эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения на выносливость и координацию. Встречные эстафеты Уроки здоровья*	1		
34	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; Передвижение на лыжах, повороты. Эстафеты на лыжах	1		
35	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; Передвижение на лыжах, повороты. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; упражнения на выносливость и координацию. Эстафеты на лыжах	1		
36	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.Упражнения на выносливость и координацию.прохождение тренировочных дистанций.	1		
Спортивные игры (18ч)				
Баскетбол (6ч)				
37	Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения.Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; игра «10 передач»	1		
38	Общеразвивающие упражнения.специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; игра «Скажи какой цвет»	1		
39	Общеразвивающие упражнения.Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; Игра «мяч своему» Уроки здоровья*	1		
40	Общеразвивающие упражнения.Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; «10 передач»	1		
41	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.игра «Скажи какой цвет»	1		
42	Общеразвивающие упражнения.Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Игра «мяч своему» Эстафеты с мячами	1		
Волейбол (6ч)				
43	Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча.подача мяча; игра	1		

	«Удочка»			
44	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. Подача мяча; Игра «Воробьи и вороны»	1		
45	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча подача мяча; Игра Совушка»	1		
46	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. Подача мяча; подвижные игры на материале волейбола.игра «Передача мячей»	1		
47	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. Подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.игра «Удочка»	1		
48	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, специальные передвижения, подбрасывание мяча. Подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Игра Совушка» День космонавтики. Гагаринский урок «Космос - это мы»*	1		
Футбол (6ч)				
49	• Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения.Удар по неподвижному мячу. Игра «Передай пас».	1		
50	• Общеразвивающие упражнения.Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Игра «Забей гол».	1		
51	• Общеразвивающие упражнения.Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Игра «Точно в цель».	1		
52	• Общеразвивающие упражнения.Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Подвижные игры на материале футбола. Игра «Передача мячей по кругу».	1		
53	• Общеразвивающие упражнения.Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Подвижные игры на материале футбола. Игра «Светофор». Уроки здоровья*	1		
54	Общеразвивающие упражнения.Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Подвижные игры на материале футбола. Футбольные эстафеты.	1		
Лёгкая атлетика (7ч)				
55	Техника безопасности на уроках.Общеразвивающие упражнения. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре,пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и на двух ногах поочередно.Игра «веревочка под ногами»	1		
56	Общеразвивающие упражнения. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся интервалом отдыха). Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью. Челночный бег; Ускорение из разных исходных положений. Броски в стену и ловля теннисного мяча из разных исходных положений, с поворотами, бег с горки в максимальном темпе; Игра «Вызов номеров»	1		
57	Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Игра «За двумя зайцами».	1		
58	Общеразвивающие упражнения.Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных	1		

	исходных положений; Прыжковые упражнения: прыжки в длину и высоту. Игра «Пингвины»			
59	Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения. Бег на дистанцию до 400 м; Прыжки в длину; Повторное выполнение многоскоков, повторное преодоление препятствий (15-20 см). Прыжки с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; Игра «Невод»	1		
60	<ul style="list-style-type: none"> Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения. равномерный 6-минутный бег. Прыжки в длину; Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), запрыгивание с последующим спрыгиванием, броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Игра «Перепрыгни ручей» 	1		
61	повторное выполнение беговых нагрузок в горку; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Игра «Попади в мяч»	1		
Подвижные игры (7ч)				
62	Техника безопасности на уроках. общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. Большая кошка (Бразилия) Африканские салки по кругу (Танзания)	1		
63	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. Африканские салки по кругу (Танзания), Канатоходцы, А ну-ка, повтори! (Конго)	1		
64	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. Шарик в ладони (Бирма) Большая кошка (Бразилия)	1		
65	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1		
66	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. Литовская игра: квинта Международный день семьи*	1		
67	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1		
68	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1		

в том числе с учётом Рабочей программы воспитания*