

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №218
города Новосибирска**

«Рассмотрено»

на заседании МО
учителей физической
культуры
Руководитель МО
Лях В.И.
Протокол МО
№ 1 от «2» _____ 202_ г.

«Согласовано»

Заместитель
директора по УВР
Володар Т.Р.
«30» 08 2021 г.

«Утверждено»

Директор МАОУ СОШ №218
Трубин Д.В.
Приказ
№ 122/1 от «31» 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

начальное общее образование
(уровень общего образования)

учебный предмет «Физическая культура»
(название учебного предмета)

1-4 класс

(параллели, классы, где реализуется программа)
)

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
в год	66	68	68	68
в неделю	2	2	2	2

Программа составлена в соответствии с ФГОС НОО.

Учебник: Лях В.И. Физическая культура

Составитель / Разработчик: Трубин Денис Викторович ,
учитель начальных классов,
высшей квалификационной категории
(ФИО, должность, квалификационная категория)

Утверждена на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «31» 08 2021 г.

г. Новосибирск, 2021

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы начального общего образования ФГОС данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- основы российской гражданской идентичности, чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- эстетические потребности, ценности и чувства;
- этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно- познавательные и внешние мотивы;
- учебно- познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение; - установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение руководствоваться правилами и нормами ВФСК «ГТО» по всем ступеням.

Планируемые метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные универсальные учебные действия)

Познавательные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 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;
- начальным формам познавательной и личностной рефлексии;

- активно использовать речевые средства и средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

- владению логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

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

- определению общей цели и путей ее достижения; умению договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- владению базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

- различать способ и результат действия;

вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры

действия в новом учебном материале;

–осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;

–самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнении как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

– осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

– строить сообщения в устной и письменной форме;

– ориентироваться на разнообразие способов решения поставленных задач;

–устанавливать причинно -следственные связи в изучаемом круге явлений;

– строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

–обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;

–осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

–устанавливать аналогии;

–владеть рядом общих приёмов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению

проблемы; аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;
- характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
- ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;
- демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
- ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»: выбирать нужные упражнения по характеру их воздействия на отдельные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость);
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- знать известных спортсменов и тренеров Новосибирска по различным видам спорта;

- организовывать занятия с играми народов России в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- понимать значение упражнений прикладной направленности для повышения трудовой и оборонной деятельности;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности;
- планировать и корректировать режим дня с учётом показателей своего здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своего физического развития и физической подготовленности.
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности; выявлять связь физической культуры с трудом, изучить возрождения ВФСК «ГТО», сравнить со старыми нормами «ГТО» СССР.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;
- отбирать упражнения для комплексов физкультминуток;
- выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);
- соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр, простейших соревнований;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;
- отбирать и проводить народные игры народов России в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела);
- измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость) с помощью тестовых упражнений;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики;
- вести тетрадь по физической культуре с записями общеразвивающих упражнений разной направленности для индивидуальных занятий;
- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития;
- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой уровня физической подготовленности основных физических качеств;
- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по степени их воздействия на определённые физические качества;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из-за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);
- выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;
- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении.
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр, выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в мини - баскетбол, мини - футбол и мини - волейбол по упрощённым правилам
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъёмы в гору «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуски со склона в высокой и низкой стойке, спуски в «воротики» разной высоты, торможение «упором» и «плугом», повороты прыжком.
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке и нормам ВФСК «ГТО»;

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Урок по физической культуре – основная форма занятий. Назначение уроков по физической культуре. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. История зарождения ВФСК «ГТО» и его развитие. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Раздел 3. Физическое совершенствование

Лёгкая атлетика: беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. 16 Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подготовка к ВФСК «ГТО»

Гимнастика: физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, 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. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в 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. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Подготовка к ВФСК «ГТО»

Лыжные гонки: передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Подготовка к ВФСК «ГТО»

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Класс 1

Количество часов – 66 часов

Количество часов в неделю 2 часа.

№ пп	Кол-во часов	Тема урока	«Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания»
1	2	3	
Раздел 1. Знание о физической культуре (2 часа)			
1.	1	Правила безопасности на уроках физической культуры. Требования к одежде и обуви на уроках физкультуры. Понятие о физической культуре. Возникновение физической культуры у древних людей	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
2.	1	Основные способы передвижения человека. Физические качества человека.	
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (2 часа)			
3.	1	Режим дня. Утренняя зарядка.	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по
4.	1	Мой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка).	

			поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися);
Раздел 3. Физическое совершенствование (62 часа)			
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)			
5.	1	Физические упражнения для физкультминуток	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной
6.	1	Упражнения для профилактики нарушений зрения	

			атмосферы во время урока.
3.2.1. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (7 часов)			
7.	1	Правила безопасности на уроках л/а. Требования к одежде и обуви на уроках физкультуры. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».	Устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактический театр, где полученные
8.	1	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера»..	
9.	1	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».	
10.	1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».	
11.	1	Техника прыжка в длину с места. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Тест - бег на результат 30 м	
12.	1	Техника прыжка в длину с 3-5 шагов разбега; метание малого мяча. Подвижная игра «Лисы и куры».	
13.	1	Самоконтроль. Техника метания малого мяча в коридор 5-6 м в горизонтальную цель (1х1м). Эстафета. Подвижная игра. «К своим флажкам».	

			<p>на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p> <p>включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p> <p>организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p> <p>инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.</p>
3.2.2. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола (11 часов)			
14.	1	Правила безопасности на уроках подвижные игры. Баскетбол. «Мяч среднему», «Салки с мячом»	Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию

15.	1	Баскетбол. «Мяч капитану» «Не дай мяч водящему»	<p>обучающихся; дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральные постановки; дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения; устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их</p>
16.	1	Баскетбол. «Играй, играй мяч не теряй»	
17.	1	Баскетбол. «10 передач»	
18.	1	Волейбол. «Мяч в воздухе»	
19.	1	Волейбол. «Попади в квадрат»	
20.	1	Волейбол. «Бросай – поймай».	
21.	1	Волейбол. «Мяч капитану»	
22.	1	Футбол. «Мяч в стенку»	
23.	1	Футбол. «Ловкие ребята»	
24.	1	Футбол. «Обведи точно»	

			<p>внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p> <p>побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.</p>
3.2.3. Гимнастика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (6 часов)			
25.	1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!».	Организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
26.	1	Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперёд, кувырок в сторону. Игра «Запрещённое движение».	инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей,
27.	1	Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Кувырок в сторону. Лазанье по гимнастической стенке. Игра «Быстро по местам».	навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;
28.	1	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками. Перелазания через препятствия. Игра «Прокати быстрее мяч».	устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися,

29.	1	Лазанье по канату (м); упражнения на гимнастической скамейке (д).	способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
30.	1	Лазанье по канату(м); Упражнения на гимнастическом бревне (д);	побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
3. 2. 4. Лыжная подготовка. Развитие физических качеств и			

подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (10 часов)			
31.	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви для занятия лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подбор лыжного инвентаря.	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; включение в урок игровых. процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
32.	1	Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок. Повороты переступанием. «Играй, играй-мяч не теряй».	
33.	1	Техника скользящего шага без палок. Повороты переступанием. Подвижные игры «Салки с заданиями», «Рыбак и рыбки».	
34.	1	Техника скользящего шага с лыжными палками. Подъем и спуск под уклон.	
35.	1	Техника подъема и спуска с небольших склонов. Подвижные игры на лыжах.	
36.	1	Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с пологого склона.	
37.	1	Техника подъема на склон «елочкой». Спуск с пологого склона. Лыжная эстафета.	
38.	1	Подъем «Лесенкой». Спуск с пологого склона в основной стойке.	
39.	1	Подъем «Полуелочкой». Спуск с пологого склона в основной стойке. Техника торможения «плугом».	
40.	1	Игры на лыжах. Прохождение дистанции до 500м без учета времени.	

3.2.5. Плавание			
41.	1	Правила поведения и техника безопасности на воде.	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
42.	1	Гигиена занятий в плавательном бассейне и купания в открытых водоемах.	
3.2.6 Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола (11 часов)			
43.	1	Правила безопасности на уроках подвижных игр. Баскетбол. «Обгони мяч», «Птица в клетке», «Салки с мячом».	Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссии, которые дают обучающимся
44.	1	Баскетбол. «За мячом». Подвижные игры «Третий лишний», «Караси и щука».	
45.	1	Баскетбол. «Пять бросков». Подвижные игры	

		«День и ночь», «Невод».	возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения; устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждать обучающихся соблюдать на уроке
46.	1	Баскетбол. «Мяч капитану» Подвижные игры «Попади в цель», «Снайперы».	
47.	1	Волейбол. «Мяч в воздухе». Подвижные игры «Салки с заданиями», «Рыбак и рыбки».	
48.	1	Волейбол. «Мяч капитану». Подвижные игры «Метко в цель», «Перестрелка».	
49.	1	Волейбол. «Попади в квадрат». Подвижные игры «Вызов номеров», «Переправа».	
50.	1	Футбол. «Гол в ворота». Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Удочка».	
51.	1	Футбол. «Сбей предмет». Подвижные игры «Попади в цель», «Снайперы».	
52.	1	Футбол. «Точный пас». Подвижные игры. «Перестрелка», «Веревочка под ногами».	
53.	1	Футбол. «Ловко и быстро». Подвижные игры «Удочка», «Перестрелка». «Караси и щука», «Невод	

			<p>общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.</p>
3.2.7. Гимнастика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (6 часов)			
54.	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Группировка. Кувырок вперед и назад. Страховка и помощь во время занятий.	Организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
55.	1	Техника кувырка вперед и назад; стойка на лопатках. Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;
56.	1	Мост с помощью из положения лежа на спине. Тест – поднятие туловища за 30 сек из положения лежа на спине.	устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию
57.	1	Техника опорного прыжка. Контроль техники выполнения моста с помощью из положения лежа на спине.	
58.	1	Гимнастическая комбинация «Ласточка». Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	
59.	1	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики.	

			<p>обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p> <p>побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p>
3.2.8. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (7 часов)			
60.	1	Техника безопасности на уроках легкой	Устанавливать доверительные отношения между

		атлетики. Техника высокого и низкого старта. Техника длительного бега и дыхания.	<p>педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p> <p>побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</p> <p>использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</p> <p>применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся</p>
61.	1	Бег 10 м с ускорением. Бег 60 м на время. Подвижные игры «Третий лишний», «Караси и щука».	
62.	1	Техника прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см. Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Веревочка под ногами».	
63.	1	Тест – прыжок в длину с места на результат.	
64.	1	Техника челночного бега 3х10. Подвижные игры «Вызов номеров», «Переправа».	
65.	1	Техника метания малого мяча с места. Подвижные игры «Попади в цель», «Снайперы».	
66.	1	Тест - метания малого мяча на дальность.	

			<p>командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p> <p>включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p> <p>организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p> <p>инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.</p>
--	--	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Класс 2

Количество часов – 68 часов

Количество часов в неделю 2 часа.

№ пп	Кол-во часов	Тема урока	«Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания»
1	2	3	
Раздел 1. Знание о физической культуре (2 часа)			
1.	1	Правила безопасности на уроках физической культуры. Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
2.	1	Скелет и мышцы человека. Осанка человека, стопа человека.	
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (2 часа)			
3.	1	Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные),	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся

		напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Оценка правильности осанки.	соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися);
4.	1	Закаливание, профилактика нарушения зрения.	
Раздел 3. Физическое совершенствование (64 часа)			
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)			
5.	1	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и
6.	1	Физические упражнения для физкультминуток, упражнения для профилактики нарушений зрения	

			<p>просьб учителя; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p>
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность (62 часов)			
3.2.1. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (8 часов)			
7.	1	ТБ на уроках легкой атлетики. Подвижные игры. Игра «Перестрелка».	<p>Устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления</p>
8.	1	Высокий старт. Бег на короткие дистанции	
9.	1	Прыжок с места. Бег на короткие дистанции	
10.	1	Тест- бег 30м. Подвижные игры «Третий лишний», «Караси и щука».	
11.	1	Тест-прыжок с места на результат. Подвижные игры «Прыжки по полоскам»,	
12.	1	Техника выполнения прыжка многоскока 8 шагов.	
13.	1	Круговая эстафета с палочками.	
14.	1	Тест на выносливость (бег в равномерном темпе без учета времени).	

		<p>человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</p> <p>применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p> <p>включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p> <p>организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p> <p>иницирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения</p>
--	--	---

			к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
3.2.2. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола (11 часов)			
15.	1	Правила безопасности на уроках подвижные игры. Баскетбол. «Мяч среднему», «Салки с мячом»	Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления
16.	1	Баскетбол. «Мяч капитану» «Не дай мяч водящему»	
17.	1	Баскетбол. «Играй, играй мяч не теряй»	
18.	1	Баскетбол. «10 передач»	
19.	1	Волейбол. «Мяч в воздухе»	
20.	1	Волейбол. «Попади в квадрат»	
21.	1	Волейбол. «Бросай – поймай».	
22.	1	Футбол. «У кого больше мячей»	
23.	1	Футбол. «Мяч в стенку»	
24.	1	Футбол. «Пас по кругу»	
25.	1	Футбол. «Обведи точно»	

			<p>собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения; устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.</p>
3.2.3. Гимнастика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (6 часов)			
26.	1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!».	Организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст
27.	1	Группировка. Перекаты. Перекат боком. Перекат в сторону из упора стоя на колене. Стойка на лопатках согнув ноги. Развитие гибкости.	
28.	1	Ходьба по бревну. Разучивание комбинации на	

		бревне. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силы, ловкости. Прыжки на скакалке.	<p>обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения; устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения</p>
29.	1	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками. Перелазания через препятствия. Игра «Прокати быстрее мяч».	
30.	1	Закрепление техники кувырка вперед и назад.	
31.	1		
		Лазанье по канату (м); упражнения на гимнастической скамейке (д).	

			<p>конструктивного диалога; групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p>
<p>3. 2. 4. Лыжная подготовка. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (10 часов)</p>			
32.	1	<p>Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви для занятия лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подбор лыжного инвентаря. Правила самостоятельной подготовки к уроку.</p>	<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; включение в урок игровых.</p>
33.	1	<p>Переноска и надевание лыж. Знакомство с местом занятий. Восстановление навыка передвижения на лыжах «Играй, играй-мяч не теряй».</p>	<p>процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p>
34.	1	<p>Восстановление навыка скользящего шага Развитие быстроты. Подвижные игры «Салки с заданиями», «Рыбак и рыбки».</p>	<p>устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации,</p>
35.	1	<p>Совершенствование выполнения скользящего шага (индивидуальная работа над ошибками). Развитие выносливости</p>	
36.	1	<p>Техника подъема и спуска с небольших склонов. Подвижные игры на лыжах.</p>	
37.	1	<p>Скользкий шаг с палками. Подъемы и спуски с пологого склона.</p>	
38.	1	<p>Техника подъема на склон «елочкой». Спуск с пологого склона. Лыжная эстафета.</p>	

39.	1	Подъем «Лесенкой». Спуск с пологого склона в основной стойке.	активизации их познавательной деятельности; побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
40.	1	Прохождение дистанции 1 км в равномерном темпе без учета времени. Правильное дыхание во время прохождения дистанции.	
41.	1	Игры на лыжах. Тест -прохождение дистанции 1км на время.	
3.2.5. Плавание			
42.	1	Закаливание организма водой.	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их
43.	1	Дыхательные упражнения. Элементарные движения рук и ног в воде.	

			внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
3.2.6 Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола, гандбола (11 часов)			
44.	1	Правила безопасности на уроках подвижных игр. Баскетбол. «Обгони мяч», «Птица в клетке», «Салки с мячом».	Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других
45.	1	Баскетбол. «За мячом». Подвижные игры «Третий лишний», «Караси и щука».	
46.	1	Баскетбол. «Пять бросков». Подвижные игры «День и ночь», «Невод».	
47.	1	Баскетбол. «Мяч капитану» Подвижные игры «Попади в цель», «Снайперы».	
48.	1	Волейбол. «Мяч в воздухе». Подвижные игры «Салки с заданиями», «Рыбак и рыбки».	
49.	1	Волейбол. «Мяч капитану». Подвижные игры «Метко в цель», «Перестрелка».	
50.	1	Волейбол. «Попади в квадрат». Подвижные игры «Вызов номеров», «Переправа».	
51.	1	Футбол. «Гол в ворота». Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Удочка».	
52.	1	Футбол. «Пас в круг». Подвижные игры «Попади в цель», «Снайперы».	
53.	1	Футбол. «Пас в тройках». Подвижные игры. «Перестрелка», «Веровочка под ногами».	
54.	1	Футбол. «Подвижная цель». Подвижные игры «Удочка», «Перестрелка». «Караси и щука», «Невод	

			<p>исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения; устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.</p>
<p>3.2.7. Гимнастика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (7 часов)</p>			
55.	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Группировка. Кувырок вперед и назад. Страховка и помощь во время занятий.	Организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
56.	1	Техника кувырка вперед и назад; стойка на лопатках. Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых
57.	1	Мост с помощью из положения лежа на спине.	исследовательских проектов, что даст

		Тест – поднятие туловища за 30 сек из положения лежа на спине.	<p>обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения; устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся</p>
58.	1	Техника опорного прыжка. Контроль техники выполнения моста с помощью из положения лежа на спине.	
59.	1	Гимнастическая комбинация «Ласточка». Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	
60.	1	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.	
61.	1	Прыжки со скакалкой. Лазание и перелезание.	

			командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
3.2.8. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (7 часов)			
62.	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника высокого и низкого старта. Техника длительного бега и дыхания. Техника челночного бега 3x10. Подвижные игры «Вызов номеров», «Переправа».	Устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для
63.	1	СБУ. Тест- бег 1500м (мин.с).	
64.	1	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега способом перешагивания.	
65.	1	Техника прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см. Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Веревочка под ногами».	
66.	1	Тест – прыжок в длину с места на результат.	
67.	1	Броски набивного мяча. Техника метания малого мяча с места. Подвижные игры «Попади в цель», «Снайперы».	

		<p>решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</p> <p>применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p> <p>включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p> <p>организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p> <p>инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления</p>
--	--	--

			перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
68.	1	Тест - метания малого мяча на дальность.	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Класс 3

Количество часов – 68 часов

Количество часов в неделю 2 часа.

№ пп	Кол- во часов	Тема урока	«Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания»
1	2	3	
Раздел 1. Знание о физической культуре (2 часа)			
1.	1	История и развитие физической культуры и первых соревнований.	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
2.	1	Характеристика основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (2 часа)			
3.	1	Составление и выполнение простейших	Формировать у обучающихся культуру здорового и

		комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися).
4.	1	Закрепление оздоровительных комплексов и занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)	
Раздел 3. Физическое совершенствование (64 часа)			
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)			
5.	1	Пища и питательные вещества.	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение;
6.	1	Упражнения на развития физических качеств. Упражнения для профилактики нарушений зрения.	устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих

			<p>позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p>
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность (62 часов)			
3.2.1. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (8 часов)			
7.	1	Инструктаж. Подвижные игры. Игра «Перестрелка».	<p>Устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</p> <p>использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного,</p>
8.	1	Ходьба и бег на скорость. Бег на скорость 30, 60 м.	
9.	1	Совершенствование техники челночного бега 3x10. Тест- челночного бег 3x10.	
10.	1	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тест- 30-60 м.	
11.	1	Прыжки в высоту способом «ножницы».	
12.	1	Метание мяча. Тест-бросок в цель с расстояния 4–5 метров.	
13.	1	Круговая эстафета с палочками.	
14.	1	Тест на выносливость (бег в равномерном темпе без учета времени).	

			<p>гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</p> <p>применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p> <p>включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p> <p>организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p> <p>инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления</p>
--	--	--	---

			собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
3.2.2. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола (11 часов)			
15.	1	Правила безопасности на уроках подвижные игры. Баскетбол. «Мяч среднему», «Салки с мячом»	Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической
16.	1	Баскетбол. «Мяч капитану» «Не дай мяч водящему» «За мячом». Подвижные игры «Третий лишний», «Караси и щука».	
17.	1	Баскетбол. «Играй, играй мяч не теряй». «Подвижные игры. «День и ночь», «Невод».	
18.	1	Баскетбол. «10 передач», «Попади в цель», «Снайперы».	
19.	1	Волейбол. «Мяч в воздухе», «Пионербол».	
20.	1	Волейбол. «Бросай – поймай», «Пионербол».	
21.	1	Футбол. «Сбей булавки», «Мяч в стенку», «Пас по кругу». Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Удочка».	
22.	1	Футбол. «Перебрось через шнур», «Подвижная цель». Подвижные игры «Попади в цель», «Снайперы».	
23.	1	Футбол. «Поединок», «Пустое место». Подвижные игры «Перестрелка», «Веревочка под ногами».	
24.	1	Гандбол. «Борьба за мяч», «Дай мяч водящему». Подвижные игры «Удочка», «Перестрелка». «Караси и щука», «Невод».	
25.	1	Гандбол. «Руками — в ворота», «Кто сильнее».	

		Подвижные игры «Воробьи и вороны», «Третий лишний», «Вызов номеров».	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; устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
3.2.3. Гимнастика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (6 часов)			
26.	1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!».	Организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых
27.	1	Группировка. Перекаты. Перекат боком. Перекат в сторону из упора стоя на колене. Стойка на лопатках согнув ноги.	
28.	1	Ходьба по бревну. Разучивание комбинации на	

		бревне. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силы, ловкости. Прыжки на скакалке. Тест прыжки на скакалке за 1м.	<p>исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения; устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссии, которые дают обучающимся</p>
29.	1	Вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис на гимнастической стенке. Поднимание ног в висе, подтягивание.	
30.	1	Техника выполнения опорного прыжка.	
31.	1	Лазанье по канату (м); упражнения на гимнастической скамейке (д).	

			<p>возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p>
<p>3. 2. 4. Лыжная подготовка. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (10 часов)</p>			
32.	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви для занятия лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подбор лыжного инвентаря. Правила самостоятельной подготовки к уроку.	<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их</p>
33.	1	Дыхание при ходьбе на лыжах. Попеременный 2-шажный ход без палок. Подвижная игра «Играй, играй-мяч не теряй».	
34.	1	Попеременный 2-шажный ход с палками. Подвижные игры «Салки с заданиями», «Рыбак и рыбки».	
35.	1	Спуск в основной стойке. Спуск в высокой стойке.	
36.	1	Подъём «лесенкой». Подъём «полуёлочкой». Подвижные игры на лыжах.	
37.	1	Совершенствование выполнения попеременного 2-шажного хода.	
38.	1	Развитие быстроты. Лыжная эстафета.	
39.	1	Элементарные движения конькового хода. Торможение «плугом», «упором».	

40.	1	Прохождение дистанции 1 км в равномерном темпе без учета времени. Правильное дыхание во время прохождения дистанции.	внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
41.	1	Игры на лыжах. Тест -прохождение дистанции 1км на время.	
3.2.5. Плавание			
42.	1	Лечебное, прикладное и спортивное значение плавания.	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб
43.	1	Виды плавания, работа ног и рук в воде.	

			педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
3.2.6 Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола (11 часов)			
44.	1	Правила безопасности на уроках подвижных игр. Баскетбол. «Обгони мяч», «Птица в клетке», «Салки с мячом».	Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения
45.	1	Баскетбол. «За мячом». Подвижные игры «Третий лишний», «Караси и щука».	
46.	1	Баскетбол. «Пять бросков». Подвижные игры «День и ночь», «Невод».	
47.	1	Волейбол. «Мяч в воздухе». «Пионербол». Подвижные игры «Салки с заданиями», «Рыбак и рыбки».	
48.	1	Волейбол. «Мяч капитану». «Пионербол». Подвижные игры «Метко в цель», «Перестрелка».	
49.	1	Волейбол. «Пионербол». «Попади в квадрат». Подвижные игры «Вызов номеров», «Переправа».	
50.	1	Футбол. «Гол в ворота». Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Удочка».	
51.	1	Футбол. «Пас в круг». Подвижные игры «Попади в цель», «Снайперы».	
52.	1	Футбол. «Пас в тройках». Подвижные игры. «Перестрелка», «Веревочка под ногами».	
53.	1	Гандбол. «Мяч — за черту» «Посадка картофеля»	
54.	1	Гандбол. «Кошки» и «воробьи» «Отнять мяч». Подвижные игры «Вызов номеров»	

			<p>к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения; устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего</p>
<p>3.2.7. Гимнастика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (7 часов)</p>			
55.	1	<p>Техника безопасности на уроках гимнастики. Построение в колонну, в круг, в шеренгу; выполнение основной стойки (о. с); повороты па месте налево и направо; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Эстафета из различных исходных положений.</p>	<p>Организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык</p>
56.	1	<p>Зарождение гимнастики как вида спорта. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на развитие гибкости. Упоры, седы. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (см).</p>	

		Подвижная игра «Повтори за мной».	самостоятельного решения теоретической
57.	1	История развития гимнастики и её значение в жизни человека и в системе физического воспитания. Упражнения на развитие гибкости. Упоры, седы. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	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; устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
58.	1	Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата. Группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине. Тест- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз).	побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
59.	1	ОРУ с гимнастической палкой. Перекат из упора присев в упор присев; из упора присев назад и боком. Кувырок вперёд в группировке; мост из положения лёжа на спине. Подвижная игра «Охотники и утки».	привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими
60.	1	ОРУ со скакалкой. Равновесие с различным положением рук. Акробатические комбинации : мост из положения лёжа на спине, из упора присев кувырок вперёд в упор присев- перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги-перекатом вперёд упор присев-кувырок в сторону в упор присев и о.с. Подвижная игра «Часовые и разведчики».	
61.	1	ОРУ со скакалкой. Акробатические комбинации: из упора присев два кувырка вперёд в группировке в упор присев-перекат назад стойка на лопатках (держать)-перекатом вперёд лечь и «мост»- лечь, перекатом назад с опорой руками за головой-перекатом вперёд в упор присев и о.с. Тест-подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз).Подвижная игра «Карлики и великаны».	

			обучающимися; включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
3.2.8. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (7 часов)			
62.	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника высокого и низкого старта. Техника длительного бега и дыхания.	Устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в
63.	1	Равномерный (с одной скоростью) бег до 6 мин. Бег 30 м (с). Прыжки в длину с разбега определённой зоны отталкивания (60-80 см). Подвижная игра «Лисы куры».	
64.	1	Продолжительный бег на средние дистанции 800м (мин.с). Метание мяча весом 150 гр.	
65.	1	ОРУ. СБУ. Смешанный бег 1000 м (мин.с). Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). Тест – прыжок в длину с места на результат.	
66.	1	ОРУ. СБУ. Эстафеты–спринт-барьерный бег 4, «спринт – «слалом». Подвижная игра «Мяч соседу».	
67.	1	СБУ. Тест-бег 1500м (мин.с). Метание набивного мяча(1кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх (см). ПИ «Снайперы».	
68.	1	Тест - метания малого мяча на дальность.	

		<p>классе;</p> <p>применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p> <p>включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p> <p>организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p> <p>иницирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания</p>
--	--	--

			своей точки зрения.
--	--	--	---------------------

Количество часов – 68 часов
Количество часов в неделю 2 часа.

№ пп	Кол- во часов	Тема урока	
1	2	3	
Раздел 1. Знание о физической культуре (2 часа)			
1.	1	Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
2.	1	Олимпийские чемпионы по разным видам спорта в РФ.	
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (2 часа)			
3.	1	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой
4.	1	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	

			<p>информации – обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися);</p>
Раздел 3. Физическое совершенствование (64 часа)			
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)			
5.	1	Вода и питьевой режим. Самоконтроль.	<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению</p>
6.	1	Комплексы дыхательных упражнений.	

			доброжелательной атмосферы во время урока.
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность (62 часов)			
3.2.1. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (8 часов)			
7.	1	Вводный инструктаж. ТБ на уроках легкой атлетики. Подвижные игры. Игра «Перестрелка».	<p>Устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</p> <p>использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</p> <p>применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные</p>
8.	1	Ходьба и бег на скорость. Бег на скорость 100 м.	
9.	1	Совершенствование техники челночного бега 3x10, 4x9. Тест-челночный бег 3x10.	
10.	1	Техника спринтерского с низкого бега старта бега. Тест 30-60 м.	
11.	1	ОРУ. СБУ. Смешанный бег 1000 м (мин.с). Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). Тест – прыжок в длину с места на результат.	
12.	1	Тест на выносливость (бег в равномерном темпе без учета времени).	
13.	1	Круговая эстафета с палочками.	
14.	1	Метание мяча. Тест-бросок в цель с расстояния 4–5 метров.	

		<p>игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p> <p>организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p> <p>иницирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.</p>
--	--	---

3.2.2. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола (11 часов)			
15.	1	Техника безопасности на уроках подвижные игры. Баскетбол. «Мяч среднему», «Салки с мячом»	<p>Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p> <p>организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык</p>
16.	1	Баскетбол. «Мини баскетбол», « Играй, играй, мяч не теряй» « 10 передач» «За мячом». Подвижные игры «Третий лишний», «Караси и щука».	
17.	1	Баскетбол. «Мини баскетбол», « Займи свободный кружок». «Подвижные игры. «День и ночь», «Невод».	
18.	1	Баскетбол. «Мини баскетбол», « Метко в кольцо», «Попади в цель», «Снайперы».	
19.	1	Волейбол. «Перестрелка», «Пионербол».	
20.	1	Волейбол. «Крученный мяч», «Пионербол».	
21.	1	Волейбол. «Пионербол», «Ловцы мячей»	
22.	1	Футбол. «Мини футбол», «Пингвины» с мячом», «Попади в мишень». Подвижные игры «Попади в цель», «Снайперы».	
23.	1	Футбол. « Мини футбол», «Сильный удар», «С двумя мячами». Подвижные игры «Перестрелка», «Веревочка под ногами».	
24.	1	Гандбол. «Игра в одни ворота», «Эстафета с мячами», «Мяч — в цель». Подвижные игры «Удочка», «Перестрелка». «Караси и щука», «Невод».	
25.	1	Гандбол. «Игра в одни ворота», «Не давай мяч водящему». Подвижные игры «Воробы и вороны», «Третий лишний», «Вызов номеров».	

			<p>публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения; устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.</p>
3.2.3. Гимнастика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (6 часов)			
26.	1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!».	Организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
27.	1	Группировка. Перекаты. Перекат боком. Перекат в сторону из упора стоя на колене. Стойка на лопатках согнув ноги.	инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык
28.	1	Ходьба по бревну. Разучивание комбинации на бревне. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силы, ловкости. Прыжки на скакалке.	

		Тест- прыжки на скакалке кол раз за 1 минуту.	<p>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; устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести</p>
29.	1	Вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис на гимнастической стенке. Поднимание ног в вися, подтягивание.	
30.	1	Тест-опорный прыжок.	
31.	1	Закрепление техники лазанье по канату (м); упражнения на гимнастической скамейке (д).	

			<p>опыт ведения конструктивного диалога; групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p>
<p>3. 2. 4. Лыжная подготовка. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (10 часов)</p>			
32.	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви для занятия лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подбор лыжного инвентаря. Правила самостоятельной подготовки к уроку.	<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; включение в урок игровых. процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб</p>
33.	1	Дыхание при ходьбе на лыжах. Попеременный 2-шажный ход без палок с палками. Подвижная игра «Играй, играй-мяч не теряй».	
34.	1	Совершенствование техники лыжных ходов. Подвижные игры «Салки с заданиями», «Рыбак и рыбки».	
35.	1	Спуски и подъёмы. Подвижные игры на лыжах.	
36.	1	Тест. Прохождение дистанции 100 м в быстром темпе.	
37.	1	Разучивание техники конькового хода. Торможение «плугом», «упором».	
38.	1	Повторение техника конькового хода.	
39.	1	Развитие быстроты. Лыжная эстафета.	
40.	1	Прохождение дистанции 1 км в равномерном темпе без учета времени. Правильное дыхание во	

		время прохождения дистанции.	
41.	1	Игры на лыжах. Тест -прохождение дистанции 1,5 км на время.	педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
3.2.5. Плавание			
42.	1	Техника безопасности во время посещения бассейна.	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; устанавливать доверительные отношения между
43.	1	Плавание на олимпийских играх. Игры на воде.	

			педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
3.2.6 Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола (11 часов)			
44.	1	Правила безопасности на уроках подвижных игр. Баскетбол. «Мини баскетбол». «Обгони мяч», «Птица в клетке», «Салки с мячом».	Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
45.	1	Баскетбол. «Мини баскетбол». «За мячом». Подвижные игры «Третий лишний», «Караси и щука».	
46.	1	Баскетбол. «Мини баскетбол». «Пять бросков». Подвижные игры «День и ночь», «Невод».	
47.	1	Волейбол. «Пионербол». «Мяч в воздухе». «Пионербол». Подвижные игры «Салки с заданиями», «Рыбак и рыбки».	
48.	1	Волейбол. «Пионербол». «Мяч капитану». «Пионербол». Подвижные игры «Метко в цель», «Перестрелка».	
49.	1	Волейбол. «Пионербол». «Попади в квадрат». Подвижные игры «Вызов номеров», «Переправа».	
50.	1	Футбол. «Мини футбол» «Гол в ворота». Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Удочка».	
51.	1	Футбол. «Мини футбол» «Пас в круг». Подвижные игры «Попади в цель», «Снайперы».	
52.	1	Футбол. «Мини футбол» «Пас в тройках». Подвижные игры. «Перестрелка», «Веревочка	

		под ногами».	
53.	1	Гандбол. «Игра в одни ворота» «Мяч — за черту» «Посадка картофеля»	инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения; устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
54.	1	Гандбол. «Игра в одни ворота» «Кошки» и «воробьи» «Отнять мяч». Подвижные игры «Вызов номеров»	побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания

			обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
3.2.7. Гимнастика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (7 часов)			
55.	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение Эстафета из различных исходных положений.	Организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения; устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися),
56.	1	Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом)	
57.	1	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.	
58.	1	Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися.	
59.	1	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	
60.	1	ОРУ со скакалкой. Равновесие с различным положением рук. Тест наклон вперед из положения стоя. Подвижная игра «Часовые и	

		разведчики».	
61.	1	ОРУ со скакалкой. Выполнение гимнастических комбинаций из ранее изученных элементов. Тест-подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз). Подвижная игра «Карлики и великаны».	<p>принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p>
3.2.8. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (7 часов)			
62.	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном	<p>Устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации,</p>

		темпе под звуковые сигналы.	
63.	1	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15—30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м). Бег с ускорением на расстояние от 40 до 60 м. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. Подвижная игра «Лисы куры».	активизации их познавательной деятельности; побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
64.	1	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 5—8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. СБУ. Тест-бег 1500м (мин.с).	применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включать в урок игровые процедуры, которые
65.	1	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления.	
66.	1	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. В длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см; в длину с разбега (согнув ноги); с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места, многоскоки.	
67.	1	Совершенствование навыков метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, на дальность и заданное расстояние; в	

		горизонтальную и вертикальную цель (1,5× 1,5 м) с расстояния 4—5 м.	
68.	1	Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд вверх на дальность и заданное расстояние. Тест бросок набивного мяча на дальность (см).	<p>помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p> <p>организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p> <p>инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.</p>

