

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 26 города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области (ГБОУ СОШ №26 г. Сызрани)

Рассмотрена

на заседании МО учителей
технологического цикла
Протокол № 1
от 31.08.2021 г.

Проверена

Зам. директора по УВР
ГБОУ СОШ №26 г. Сызрани
_____ Шалютина Н.А.

Утверждена

Приказом № 275 от 31.08.2021 г.
Директор ГБОУ СОШ №26 г.
Сызрани
_____ Стягова Т.С.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
1-4 классы

Рабочая программа по физической культуре, на уровне начального общего образования (1-4 классы), составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 06.10.2009 г. «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования» (с изменениями, внесенными приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1576)), в соответствии с основной образовательной программой начального общего образования и Учебным планом ГБОУ СОШ №26 г.Сызрани.

Данная рабочая программа реализуется на основе УМК «Школа России» 1-4 классы, автор: В.И.Лях.

В Учебном плане ГБОУ СОШ № 26 г. Сызрани на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится в 1 классе 3 часа в неделю, что составляет 99 часов в год, во 2 классе - 3 часа в неделю, что составляет 102 часов в год, в 3 классе - 3 часа в неделю, что составляет 102 часов в год, в 4 классе - 3 часа в неделю, что составляет 102 часов в год. Итого на уровне начального общего образования – 405 часов.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты освоения основной образовательной программы

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образа «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы;
- учебнопознавательный 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;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебнопознавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебнопознавательной мотивации учения;
- устойчивого учебнопознавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы

В результате обучения предмету физическая культура обучающиеся на уровне начального общего образования:

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

Предметные результаты изучения курса «Физическая культура»

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на коньках и лыжах.

Основное содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. 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.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, 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 приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

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.

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.

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.

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 лёгкой 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по

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

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

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

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Тематическое планирование

1 класс

№	Раздел, тема	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
Раздел 1 – Легкая атлетика – 18 ч.			
1.	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два Мороза». Развитие скоростных качеств.	1	<p>- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;</p> <p>- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности через использование занимательных элементов, историй из жизни современников;</p>
2.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств	1	
3.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м).	1	
4.	Понятие «короткая дистанция»	1	
5.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.	1	
6.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1	
7.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1	
8.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры»	1	
9.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
10.	Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
11.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
12.	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).	1	
13.	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м)..	1	
14.	Подвижная игра «Горелки». ОРУ Развитие выносливости.	1	
15.	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).	1	
16.	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).	1	
17.	Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье»	1	
18.	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).	1	
Раздел 2 - Гимнастика –24 ч.			
19.	Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости	1	- побуждение школьников

20.	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).	1	соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;	
21.	Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости	1		
22.	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости	1		
23.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1		
24.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов	1		
25.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ.	1		
26.	Игра «Совушка». Развитие координационных способ	1		
27.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ..	1		
28.	Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	1		
29.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	1		
30.	Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	1		
31.	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	1		
32.	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!»	1		
33.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ.	1		
34.	Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	1		
35.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ.	1		
36.	Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	1		
37.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке.	1		
38.	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	1		
39.	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	1		
40.	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс,	1		
41.	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей	1		
42.	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей	1		
Раздел 3 – Подвижные игры – 21 ч.				
43.	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза».	1		- включение в урок игровых

44.	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
45.	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята».	1
46.	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
47.	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	1
48.	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	1
49.	Развитие скоростно-силовых способностей	1
50.	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».	1
51.	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
52.	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
53.	ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
54.	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
55.	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1
56.	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
57.	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	1
58.	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
59.	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас».	1
60.	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
61.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ.	1
62.	. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	1
63.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ.	1

Раздел 4 –Легкая атлетика (весна)– 36 ч.

64.	Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	1
65.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1
66.	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	1
67.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	1
68.	Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1
69.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	1
70.	Игра «Передал – садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1
71.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	1
72.	Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1
73.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	1
74.	Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	1
75.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	1
76.	Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей	1
77.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ.	1
78.	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей	1
79.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами	1
80.	Игра «Не давай мяча водящему». Развитие	1

процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (лекция с запланированными ошибками, наличие двигательной активности на уроках), налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (сотрудничество, поощрение, доверие, получение важного дела, создание ситуации успеха);

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, анализ поступков людей, историй судеб, комментарии к происходящим событиям, проведение Уроков мужества;

	координационных способностей	
81.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	1
82.	Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	1
83.	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).	1
84.	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	1
85.	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).	1
86.	Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости	1
87.	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).	1
88.	Подвижная игра «Два Мороза». ОРУ. Развитие выносливости	1
89.	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).	1
90.	Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости	
91.	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 60 м, ходьба – 100 м).	1
92.	Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости	1
93.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ.	1
94.	Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	1
95.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ.	1
96.	Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	1
97.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»	1
98.	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	1
99.	Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1
	Всего	99

2 класс

№	Раздел, тема	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
Раздел 1 – Легкая атлетика – 18 ч.			
1.	Правила техники безопасности.	1	- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (лекция с запланированными ошибками, наличие двигательной активности на уроках), налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают
2.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств	1	
3.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м).	1	
4.	Понятие «короткая дистанция»	1	
5.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.	1	
6.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в	1	

	огороде»		установлению доброжелательной атмосферы во время урока (сотрудничество, поощрение, доверие, получение важного дела, создание ситуации успеха);	
7.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1		
8.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры»	1		
9.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
10.	Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
11.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
12.	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).	1		
13.	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м)..	1		
14.	Подвижная игра «Горелки». ОРУ Развитие выносливости.	1		
15.	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).	1		
16.	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).	1		
17.	Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье»	1		
18.	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).	1		
Раздел 2 - Гимнастика –21 ч.				- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;
19.	Строевые упражнения. Акробатика: техника выполнения кувырка вперед, назад.	1		
20.	Развитие гибкости. Акробатика: перекуты, стойки.	1		
21.	Развитие равновесия. Прыжки через гимнастическую скакалку.	1		
22.	Развитие координационных способностей. Лазание по канату.	1		
23.	Развитие ловкости. Ознакомление с техникой выполнения упражнения на гимнастических снарядах.	1		
24.	Развитие гибкости. Акробатика: разучивание комбинации.	1		
25.	Разучивание техники выполнения упражнений на снарядах.	1		
26.	Развитие специальной выносливости.	1		
27.	Развитие силовых качеств и силовой выносливости.	1		
28.	Развитие гибкости. Упражнения на гимнастических снарядах.	1		
29.	Техника опорного прыжка через гимнастического козла.	1		
30.	Прыжок в длину с места. Опорный прыжок через гимнастического козла.	1		
31.	Развитие гибкости.	1		
32.	Развитие скоростно-силовых качеств и координации движений.	1		
33.	Строевые упражнения. Акробатика: техника выполнения кувырка вперед, назад.	1		
34.	Развитие гибкости. Акробатика: перекуты, стойки.	1		
35.	Развитие равновесия. Прыжки через гимнастическую скамейку. Сдача контрольного норматива.	1		
36.	Упражнение на равновесие: на гимнастической скамейке, на гимнастическом бревне.	1		
37.	Развитие равновесия. Прыжки через гимнастическую скамейку, сдача контрольного норматива.	1		
38.	Развитие координационных способностей. Лазание по канату.	1		
39.	Элементы баскетбола (ведение мяча). Развитие ловкости.	1		

Раздел 3 – Подвижные игры – 30 ч.

40.	Элементы баскетбола (ведение мяча). Развитие ловкости.	1	<p>побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;</p> <p>- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности через использование занимательных элементов, историй из жизни современников;</p>
41.	Элементы баскетбола (броски мяча в кольцо). Развитие координационных качеств.	1	
42.	Развитие ловкости. Элементы баскетбола (жонглирование, ведение).	1	
43.	Развитие координационных качеств. Правила игры в баскетбол.	1	
44.	Развитие ловкости и скоростно-силовых качеств. Элементы баскетбола.	1	
45.	Развитие ловкости. Эстафета с элементами баскетбола.	1	
46.	Ведение мяча + 5 бросков в кольцо (до попадания).	1	
57.	Развитие координационных качеств.	1	
48.	Развитие ловкости.	1	
49.	Техника тройного прыжка с места.	1	
50.	Тройной прыжок с места.	1	
51.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
52.	Развитие координационных качеств и ловкости.	1	
53.	Правила игры в баскетбол.	1	
54.	Развитие ловкости. Техника и тактика игры в баскетбол.	1	
55.	Совершенствование техники игры в баскетбол.	1	
56.	Элементы баскетбола (броски мяча в кольцо). Развитие координационных качеств.	1	
57.	Ведение баскетбольного мяча «змейкой» (правой и левой рукой).	1	
58.	Развитие ловкости. Элементы баскетбола (жонглирование, ведение). Сдача контрольного норматива.	1	
59.	Развитие координационных качеств. Правила игры.	1	
60.	Развитие ловкости и скоростно-силовых качеств. Элементы баскетбола. Сдача контрольного норматива.	1	
61.	Развитие ловкости. Эстафета с элементами баскетбола.	1	
62.	Ведение мяча + 5 бросков в кольцо (до попадания). Броски баскетбольного мяча с различных точек. Сдача контрольного норматива.	1	
63.	Ведение мяча + 5 бросков в кольцо.	1	
64.	Броски баскетбольного мяча с различных точек.	1	
65.	Бег с изменением скорости и направления движения.	1	
66.	Беговые и прыжковые упражнения, ускорения.	1	
67.	Техника тройного прыжка с места.	1	
68.	Прыжки через гимнастическую скамейку.	1	
69.	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача контрольного норматива.	1	

Раздел 4 – Легкая атлетика (весна) – 33 ч.

70.	Ознакомление с техникой прыжка в высоту с разбега способом «ножницы».	1	<p>- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;</p> <p>- установление доверительных</p>
71.	Прыжки в высоту с разбега способом «ножницы».	1	
72.	Прыжки в высоту с разбега способом «ножницы». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
73.	Прыжки в высоту с разбега способом «ножницы». Сдача контрольного норматива – прыжок в высоту с разбега.	1	
74.	Повторение техники челночного бега 6х9 м.	1	
75.	Развитие координационных качеств. Челночный бег 6х9 м.	1	
76.	Развитие ловкости и координации движений. Сдача контрольного норматива.	1	
77.	Техника спринтерского бега (старт и стартовый разгон).	1	
78.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
79.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега. Сдача	1	

	контрольного норматива.		отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности через использование занимательных элементов, историй из жизни современников;
80.	Овладение техникой метания малого мяча с разбега (ознакомление, опробование).		
81.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега (разбег, отталкивание). Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
82.	Техника прыжка в длину с разбега в полной координации.	1	
83.	Развитие скоростных качеств. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
84.	Развитие выносливости. Метание малого мяча с разбега в полной координации.	1	
85.	Развитие силовых качеств. Совершенствование метания малого мяча с разбега.	1	
86.	Развитие скоростной выносливости. Эстафетный бег.	1	
87.	Развитие выносливости. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	1	
88.	Техника эстафетного бега.	1	
89.	Беговые и прыжковые упражнения. Подведение итогов.	1	
90.	Ознакомление с техникой прыжка в высоту с разбега способом «ножницы».	1	
91.	Прыжки в высоту с разбега способом «ножницы».	1	
92.	Прыжки в высоту с разбега способом «ножницы». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
93.	Прыжки в высоту с разбега способом «ножницы». Сдача контрольного норматива.	1	
94.	Повторение техники челночного бега 4х9 м.	1	
95.	Развитие координационных качеств. Челночный бег 4х9 м.	1	
96.	Развитие ловкости и координации движений. Сдача контрольного норматива.		
97.	Техника спринтерского бега (старт и стартовый разгон).	1	
98.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
99.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
100.	Овладение техникой метания малого мяча.	1	
101.	Техника прыжка в длину с разбега в полной координации. Развитие координационных способностей.	1	
102.	Беговые и прыжковые упражнения. Подведение итогов учебного года.	1	
	Всего	102	

3 класс

№	Раздел, тема	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания (модуля
---	--------------	--------------	--

			«Школьный урок»
Раздел 1 – Легкая атлетика – 24 ч.			<p>- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (лекция с запланированными ошибками, наличие двигательной активности на уроках), налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (сотрудничество, поощрение, доверие, получение важного дела, создание ситуации успеха);</p>
1.	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Овладение техникой бега на короткие дистанции	1	
2.	Развитие ловкости. Техника спринтерского бега (старт и стартовый разгон).	1	
3.	Овладение техникой метания малого мяча с места	1	
4.	Развитие быстроты, ускорения 2х20 м	1	
5.	Развитие быстроты. прыжковые упражнения.	1	
6.	Техника спринтерского бега Развитие скоростно- силовых качеств.	1	
7.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
8.	Техника бега на короткие дистанции.	1	
9.	Развитие выносливости.: «Дыхание во время длительного бега»	1	
10.	Метание малого мяча с места. Прыжковые упражнения	1	
11.	Техника бега на короткие дистанции. Техника высокого старта.	1	
12.	Развитие быстроты.3 Бег 60 м. на максимальный результат – учет	1	
13.	Прыжок в длину с разбега.- с короткого разбега	1	
14.	Метание малого мяча с места. в мишень – учет	1	
15.	Прыжок в длину с разбега - учёт	1	
16.	Развитие выносливости. Бег 1000м – учёт	1	
17.	Метание малого мяча с разбега.4. Челночный бег	1	
18.	Элементы баскетбола. Подвижные игры.	1	
19.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки	1	
20.	Развитие скоростно-силовых качеств. Специально-беговые упражнения, ускорения	1	
21.	Элементы баскетбола. Челнок 4х9м.	1	
22.	Броски б/б мяча в кольцо. бег – 3 мин	1	
23.	Ведение мяча приставным шагом.	1	
24.	Передачи мяча с отскоком.	1	
Раздел 2 - Гимнастика –21 ч.			<p>- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;</p>
25.	Строевые упражнения.	1	
26.	Развитие гибкости. Акробатика: перекаты, стойки.	1	
27.	Развитие гибкости. ОРУ в движении.	1	
28.	Развитие координационных способностей. Лазание по канату.	1	
29.	Развитие равновесия. Упражнения на гимнастической скамейке	1	
30.	Развитие гибкости. Акробатика: разучивание комбинации.	1	
31.	Разучивание техники выполнения упражнений на снарядах.	1	
32.	Развитие координационных способностей.3. Лазание по канату	1	
33.	Развитие силовых качеств и силовой выносливости.	1	
34.	Развитие гибкости. Упражнения на гимнастических снарядах.	1	
35.	Прыжок в длину с места. Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	
36.	Акробатика: кувырок вперед, назад – учет.	1	
37.	Упражнение на гибкость: наклон вперед на результат – учет.	1	
38.	Опорный прыжок через гимнастического козла. Пресс - учёт	1	
39.	Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	
40.	Подвижные игры на свежем воздухе.– эстафеты на	1	

	санках.		
41.	Формирование представления о здоровом образе жизни.Беседа.	1	
42.	Подвижные игры на свежем воздухе.эстафеты на санках.	1	
43.	Развитие ловкости. 4. Элементы б/б: жонглирование	1	
44.	Развитие ловкости., катание на санках	1	
45.	Развитие координационных способностей.2. Бег с различных исходных положений	1	
Раздел 3 – Подвижные игры – 26 ч.			
46.	Катание на санках или коньках Развитие ловкости.	1	- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (лекция с запланированными ошибками, наличие двигательной активности на уроках), налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (сотрудничество, поощрение, доверие, получение важного дела, создание ситуации успеха);
47.	Элементы баскетбола . Развитие координационных качеств.	1	
48.	Развитие ловкости. Игры на свежем воздухе.	1	
49.	Формирование представления о здоровом образе жизни.	1	
50.	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	
51.	Развитие ловкости. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
52.	Развитие ловкости. Эстафеты на свежем воздухе.	1	
53.	Развитие координационных способностей.	1	
54.	Развитие ловкости. Игры - эстафеты	1	
55.	Развитие координационных способностей., ускорения 2х10 метров	1	
56.	Развитие ловкости. Катание на коньках.	1	
57.	Развитие скоростно-силовых качеств. Элементы баскетбола.	1	
58.	Развитие скоростно-силовых качеств.2. Бег из различных исходных положений.	1	
59.	Развитие ловкости. Эстафеты с предметами	1	
60.	Элементы баскетбола. ведение б/б мяча + 4 броска в кольцо.	1	
61.	Совершенствование техники баскетбола. Броски б/б мяча в кольцо.	1	
62.	Элементы баскетбола (ведение мяча). Развитие ловкости	1	
63.	Сдача контрольного норматива – ведение б\б мяча «змейкой» (правой и левой рукой).	1	
64.	Развитие координационных способностей.4. Эстафета с элементами челночного бега.	1	
65.	Техника прыжка в высоту способом «ножницы»..	1	
66.	Техника прыжка в высоту с разбега	1	
67.	Прыжки в высоту с разбега способом «ножницы».	1	
68.	Прыжок в высоту с разбега.	1	
69.	Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с разбега.	1	
70.	Элементы баскетбола. Конкур по броскам.	1	
71.	Броски б/б мяча в кольцо. Ведение со сменой мест	1	
Раздел 4 – Легкая атлетика (весна)– 31 ч.			
72.	Элементы баскетбола. Ускорения 5х15 м	1	- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;
73.	Элементы баскетбола. Ускорения 5х15 м.	1	
74.	Развитие скоростно-силовых качеств	1	
75.	Элементы баскетбола.3. Ведение б/б мяча + бросок	1	
76.	Челночный бег ;Развитие координационных способностей	1	
77.	Элементы баскетбола. бег – 2 мин.	1	
78.	Броски мяча в кольцо.1. Равномерный бег – 2 мин.	1	
79.	Элементы баскетбола.2. ОРУ на месте	1	
80.	Многоскоки. Развитие скоростно- силовых качеств.	1	
81.	Элементы баскетбола.2. Беговые и прыжковые упр;	1	
82.	Элементы баскетбола. Броски из разных точек"	1	
83.	Броски б/б мяча в кольцо. Передачи в парах.	1	
84.	Элементы игры баскетбола.	1	
85.	Развитие скоростно-силовых качеств.5. Ведение змейкой..	1	

86.	Челночный бег 4х9 метров.– «перестрелка».	1	учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности через использование занимательных элементов, историй из жизни современников;
87.	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты с предметами	1	
88.	Челночный бег 4х9 метров на результат.	1	
89.	Метание малого мяча в цель.. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	1	
90.	Развитие выносливости. «футбол»,	1	
91.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку.	1	
92.	Бег на короткие дистанции. ускорения 2х25 метров.	1	
93.	Техника бега на короткие дистанции. Техника высокого старта	1	
94.	Развитие выносливости.1. Бег в умеренном темпе – 5 мин.	1	
95.	Прыжки в длину с разбега. Сдача контрольного норматива	1	
96.	Бег на короткие дистанции. Спринт	1	
97.	Развитие координационных качеств. Метание малого мяча с разбега.	1	
98.	Развитие ловкости и координации движений. Прыжки в длину с разбега.	1	
99.	Метание малого мяча с разбега – на максимальный результат.	1	
100.	Развитие выносливости. Бег 1000м –учёт	1	
101.	Спортивные игры	1	
102.	Подведение итогов за учебный год.	1	
101.	Техника прыжка в длину с разбега в полной координации. Развитие координационных способностей.	1	
102.	Беговые и прыжковые упражнения. Подведение итогов учебного года.	1	
	Всего	102	

4 класс

№	Раздел, тема	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
Раздел 1 – Легкая атлетика – 24 ч.			- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся; - установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих
1.	Овладение техникой бега на короткие дистанции	1	
2.	Развитие ловкости. Низкий старт.	1	
3.	Овладение техникой метания малого мяча с места.	1	
4.	Развитие быстроты. Беговые упражнения.	1	
5.	Развитие скоростно- силовых качеств. Техника низкого старта.	1	
6.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег на 60 метров.	1	
7.	Техника бега на короткие дистанции. бег 60 м.	1	
8.	Развитие выносливости.2.Бег в умеренном темпе – 5 минут.	1	
9.	Прыжок в длину. Метание малого мяча с места.	1	
10.	Техника бега на короткие дистанции.	1	
11.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега	1	
12.	Развитие быстроты.3 Бег 60 м. на максимальный результат – учет.	1	
13.	Прыжок в длину с разбега. Футбол	1	

14.	Метание малого мяча с места. Бег на 600м	1	<p>позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности через использование занимательных элементов, историй из жизни современников;</p>	
15.	Прыжок в длину с разбега на максимальный результат	1		
16.	Бег 1000 м. на максимальный результат – учет. Развитие выносливости	1		
17.	Метание малого мяча с разбега. ускорения.	1		
18.	Элементы баскетбола. ускорения 3x10 м.	1		
19.	Развитие скоростно-силовых качеств .Прыжки через гимнастическую скамейку	1		
20.	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег из исходных положений.	1		
21.	Элементы баскетбола. Броски б/б мяча	1		
22.	Броски б/б мяча в кольцо.10 бросков в кольцо	1		
23.	Ведение мяча левой и правой .	1		
24.	Передачи мяча в парах.	1		
Раздел 2 - Гимнастика –21 ч.				
25.	Строевые упражнения. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1		<p>- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;</p>
26.	Акробатика.(группировка)	1		
27.	Развитие гибкости. Упражнения на матах сидя и лежа	1		
28.	Развитие координационных способностей. Комбинации на бревне.	1		
29.	Развитие равновесия. Комбинации на бревне.	1		
30.	Акробатика. Повторение	1		
31.	Упражнения на гимнастических снарядах. Прыжковые упражнения	1		
32.	Строевые упражнения. Развитие координационных способностей.	1		
33.	Развитие гибкости. Развитие силовой выносливости.	1		
34.	Прыжки через гимнастическую скамейку. Развитие гибкости.	1		
35.	Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание по канату.	1		
36.	Техника опорного прыжка через гимнастического козла.	1		
37.	Развитие гибкости. Акробатика: разучивание комбинации.	1		
38.	Развитие гибкости- учёт.	1		
39.	Опорный прыжок через гимнастического козла.	1		
40.	Подвижные игры на свежем воздухе.	1		
41.	Формирование представления о здоровом образе жизни.	1		
42.	Подвижные игры на свежем воздухе. эстафеты .	1		
43.	Развитие ловкости. Прыжок в длину с места – на максимальный результат.	1		
44.	Развитие ловкости. катание на санках	1		
45.	Развитие координационных способностей.	1		
Раздел 3 – Подвижные игры – 26 ч.				
46.	Развитие ловкости. Игры на свежем воздухе..	1	<p>- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (лекция с запланированными ошибками, наличие двигательной активности на уроках), налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (сотрудничество, поощрение, доверие, получение важного дела,</p>	
47.	Развитие координационных способностей. Беговые и прыжковые упражнения	1		
48.	Развитие ловкости. катание на санках ..	1		
49.	Формирование представления о здоровом образе жизни.	1		
50.	Подвижные игры на свежем воздухе.	1		
51.	Развитие ловкости. : жонглирование	1		
52.	Развитие ловкости. Подвижные игры..	1		
53.	Развитие координационных способностей. Элементы б/б	1		
54.	Развитие ловкости. футбол на снегу	1		
55.	Развитие координационных способностей. жонглирование-учёт.	1		
56.	Развитие ловкости. катание на коньках.	1		

57.	Элементы баскетбола. Ведение мяча и бросок..	1	создание ситуации успеха);	
58.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скамейку.	1		
59.	Развитие ловкости. Эстафеты с предметами	1		
60.	Элементы баскетбола. ведение б/б мяча + 4 броска в кольцо.	1		
61.	Броски б/б мяча в кольцо.10 попыток	1		
62.	Элементы баскетбола. Броски в прыжке.	1		
63.	Развитие скоростно-силовых качеств. многоскоки	1		
64.	Элементы баскетбола. штрафной бросок	1		
65.	Развитие координационных способностей. Челночный бег 4х9 метров.	1		
66.	Техника прыжка в высоту с разбега способом «ножницы». Ознакомление с техникой	1		
67.	Техника прыжка в высоту с разбега	1		
68.	Техника прыжка в высоту способом "ножницы"	1		
69.	Прыжок в высоту с разбега.	1		
70.	Прыжки в высоту – учёт	1		
71.	Элементы баскетбола. ОРУ на месте	1		
72.	Броски б/б мяча. Ведение со сменой мест.	1		
73.	Элементы баскетбола. бросок с отскоком.	1		
Раздел 4 –Легкая атлетика (весна)– 31 ч.				- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся; - установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности через использование занимательных элементов, историй из жизни современников;
74.	Развитие скоростно-силовых качеств. Спрыгивание	1		
75.	Элементы баскетбола. ускорения 3х10 м.	1		
76.	Развитие координационных способностей. Эстафеты с предметами	1		
77.	Элементы баскетбола. Запрыгивания.	1		
78.	Броски б/б мяча в кольцо. Ведение со сменой мест,	1		
79.	Элементы баскетбола. Броски одной..	1		
80.	Развитие скоростных качеств.	1		
81.	Элементы баскетбола. Ведение и передачи	1		
82.	Элементы баскетбола. Вбрасывание.	1		
83.	Броски б/б мяча в кольцо. Передачи в парах..	1		
84.	Элементы баскетбола. Передачи в тройках.	1		
85.	Развитие силовых качеств. Приседания.	1		
86.	Челночный бег 4х9 метров. Эстафета с элементами прыжков	1		
87.	Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег.	1		
88.	Челночный бег 4х9 метров. Учёт.	1		
89.	Метание малого мяча в цель. Игра	1		
90.	Развитие выносливости. Эстафеты.	1		
91.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку	1		
92.	Бег на короткие дистанции. 20-30м.	1		
93.	Техника бега на короткие дистанции. ускорения с высокого старта.	1		
94.	Развитие выносливости. Бег 5 мин.	1		
95.	Прыжки в длину с разбега с 3х-5и шагов.	1		
96.	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на короткие дистанции.	1		
97.	Метание малого мяча с разбега	1		
98.	Прыжки в длину с разбега - подводящие упражнения.	1		
99.	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.	1		
100.	Метание малого мяча с разбега на результат.	1		
101.	Развитие выносливости - учёт.	1		

102	Подведение итогов за учебный год.	1	
	Всего	102	