

Филиал муниципального общеобразовательного учреждения
Октябрьский сельский лицей
в с.Абдуллово Чердаклинского района Ульяновской области

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора лицея
от 31 августа 2023 года
№ 160

Рабочая программа
(в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий)
по физической культуре
базовый уровень
для обучающихся 3 класса
на 2023-2024 учебный год
учителя (начальных классов)
первой квалификационной категории
Абдулаевой Гульчечек Минахметовны

Срок реализации программы: 1 год

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО
на заседании кафедры начального
образования

Протокол № 1 от 29.08 2023г.
Руководитель кафедры _____
Замалетдинова А.А.

СОГЛАСОВАНО _____

зам.директора лицея по филиалу
Р.Г. Файзуллов _____

29.08 2023

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

В результате изучения физической культуры в начальной школе у обучающегося будут сформированы личностные, метапредметные и предметные результаты, обеспечивающие выполнение ФГОС НОО и его успешное дальнейшее образование.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности. В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяют: полученные знания, освоенные обучающимися умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» и сенситивного периода развития детей возраста начальной школы виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях. В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

— гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

— игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся

игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);

— туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности

- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх трупп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения). Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений

Метапредметные

Регулятивные Обучающиеся научатся: следить при выполнении физических упражнений инструкцией учителя; Обучающиеся получают возможность научиться: понимать цель выполнения действий;

адекватно оценивать правильность выполнения задания; Познательные

Обучающиеся научатся:

"читать" условные знаки, данные в учебнике; находить нужную информацию в словаре учебника; Обучающиеся получают возможность научиться: различить, группировать подвижные и спортивные игры;

Коммуникативные Обучающиеся научатся

отвечать на вопросы и задавать вопросы; выслушивать друг друга; рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня школьника, и о личной гигиене, о правильной осанке Обучающиеся получают возможность научиться рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, легкой атлетики.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на

гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей
программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на
освоение каждой темы**

№ урока	Тема урока	Целевые приоритеты с учетом программы воспитания	Методы и приемы с учетом программы воспитания	Кол- во часов
1	Физическая культура у древних народов	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.	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1
2	Виды физических упражнений	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1
3	Измерение пульса на уроках физической культуры	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1

4	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	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.	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1
5	Закаливание организма	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1
6	Дыхательная гимнастика	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1
7	Зрительная гимнастика	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.	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1

8	Прыжок в длину с разбега	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1
9	подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги;;1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;;2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1
10	3 — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;;4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;;выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации	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.	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1
11	Броски набивного мяча	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1

12	бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1
13	бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку	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.	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1
14	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег 30 м, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	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.	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1
15	Сдача контрольных нормативов ГТО: . Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3х10м. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1

16	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег на 1000 м. Метание мяча 150 г.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1
17	Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры	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.	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1
18	Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1
19	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1
20	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации	1

		учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	
21	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1
22	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1
23	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка».	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.	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1
24	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка».	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя,	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание	1

		привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	ситуации успеха	
25	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка».	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.	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1
26	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка».	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1
27	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1
28	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя,	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание	1

	мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	ситуации успеха	
29	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1
30	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1
31	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	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.	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1
32	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации	1

	высокой стойке. Дистанция – 1км	учебной дисциплины и самоорганизации.	успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	
33	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке, подъем «лесенкой» Дистанция – 1-2км	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1
34	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	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.	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1
35	Скользящий шаг. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1
36	Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1

37	<p>Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.</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.</p>	<p>Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха</p>	1
38	<p>Построение на лыжах. Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Повороты переступанием. Дистанция –1-2км. Игры на лыжах.</p>	<p>Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p>	<p>Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха</p>	1
39	<p>Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Повороты переступанием. Дистанция –1-2км.</p>	<p>Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока</p>	<p>Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха</p>	1
40	<p>Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Повороты переступанием. Дистанция –1-2-3км.</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</p>	<p>Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха</p>	1

		деятельности.		
41	Сдача контрольных нормативов ГТО. Бег на лыжах на 1 км.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1
42	Строевые команды и упражнения	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1
43	Лазанье по канату. подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке;	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.	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1
44	вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);;разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации);	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1

45	Передвижения по гимнастической скамейке.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1
46	Передвижения по гимнастической скамейке.	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.	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1
47	Передвижения по гимнастической стенке.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1
48	Передвижения по гимнастической стенке.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1
49	Прыжки через скакалку	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации	1

		учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	
50	Прыжки через скакалку	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1
51	Ритмическая гимнастика	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1
52	движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением)	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.	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1
53	видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание	1

			ситуации успеха	
54	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1
55	челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м	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.	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1
56	челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1
57	пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся)	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1

58	бег через набивные мячи	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.	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1
59	бег с наступанием на гимнастическую скамейку	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1
60	бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз)	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1
61	ускорение с высокого старта	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.	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1

62	ускорение с поворотом направо и налево	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1
63	бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1
	бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)	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.	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1
65	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег 30 м, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1
66	Сдача контрольных нормативов ГТО: . Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации	1

	3х10м. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	доброжелательной атмосферы во время урока	успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	
67	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег на 1000 м. Метание мяча 150 г.	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.	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1
68	Сдача контрольных нормативов ГТО: Кросс на 2000 м	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	Правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; игровые процедуры на уроке, правила поведения на уроке; соблюдение ТБ; создание ситуации успеха, поощрение, доверие, создание ситуации успеха	1