

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение:
Потаповская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО

на МО учителей
начальной школы



Т.П.Джафарова
№1 от «29» 08. 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УР



М.В.Городецкая
№1 от «29» 08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ:
Потаповская СОШ



С.Н.Михайлевская
№343 от «30» 08. 2023 г.

Рабочая программа
учебного курса внеурочной деятельности
занятий «Практико-ориентированная физическая культура»
Уровень начального общего образования
(спортивно-оздоровительная направленности)

2023г.

Содержание курса внеурочной деятельности «Прикладно-ориентированная физическая культура».

Знания о физической культуре и спорте

- 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, особенности зарождения физической культуры и спорта, история первых Олимпийских игр
- примеры (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой и спортом на физическое, личностное и социальное развитие;
- основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость) и различие их между собой;
- правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- связь занятий физической культурой и спортом с трудовой и оборонной деятельностью;
- 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

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 и спортивных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации: мост из положения лежа на спине, опуститься в Пример:

1) исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой кувырок вперед в упор на руки в упор присев;

2) присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая 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. Бег 30, 60, 1000 м.

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 легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. 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 вперед, 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 лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; 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, лежа; 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 лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой 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.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) 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.

Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности «Прикладно-ориентированная физическая культура».

Личностные результаты:

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- 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.

Коммуникативные УУД:

- определение общей цели и путей их достижения; умение договариваться о распределении функций совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон.

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные и спортивные игры)
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой и спортом с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
 - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных и спортивных игр, и соревнований;
 - объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
 - подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - нахождение отличительных способностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
 - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения;
 - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
 - выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.
- (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

Знания о физической культуре и спорте

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «спорт», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках «Спортивного часа» и организовывать места занятий физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной и спортивной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные и спортивные игры и простейшие

- 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 и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.
- **Выпускник получит возможность научиться:**
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных и спортивных игр разной функциональной направленности.

Система оценки планируемых результатов

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов

Периодичность мониторинга достижения детьми планируемых результатов - 1 раз в полугодие. Это обеспечивает возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированность методов.

Проведение мониторинга предполагает:

- проведение тестов на определение уровня развития физических качеств: координации, силы, гибкости, выносливости.
- собеседование, позволяющее определить исходные знания учащихся.
- наблюдение за активностью ребенка в различных ситуациях.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

«Прикладно-ориентированная физическая культура»

1 КЛАСС (33 часа)

№	Тема урока	Дата		Теория	Практика	Основные виды деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учётом программы воспитания
		1а	1б				
1	<u>Лёгкая атлетика</u> <u>- 5 часов</u> Инструктаж по ТБ. Утренняя зарядка. Здоровье в порядке-спасибо зарядке! Игра «К своим флажкам».	04.09		0,5	0,5	Правила поведения Уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Гимнастика с основами акробатики.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в
2	Равномерный бег	11.09	06.09.2023 13.09.2023		1		

	в чередовании с ходьбой. Игра «Белые медведи».					Исходные положения в физических упражнениях:	классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий; проявление уважительного отношения соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
3	Игра «Белые медведи». Спринтерский бег.	18.09	20.09.2023		1	стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	
4	Прыжки, многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	25.09	27.09.2023		1	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.	
5	Метание мяча. Игра «Кто дальше бросит».	02.10	04.10.2023		1	Подвижные и спортивные игры. самостоятельной организации подвижных игр.	
6	<u>Подвижные и спортивные игры.</u> <u>Баскетбол - 4 часов</u> Ловля мяча. Игра «Охотники и утки».	09.10	11.10.2023		1		
7	Круговая тренировка. Игра «Метко в цель».	16.10	18.10.2023		1		
8	Круговая тренировка. Игра «Мяч ловцу».	23.10	25.10.2023		1		
9	Передача и ловля мяча. Игра «Попади в обруч».	13.11	08.11.2023		1		
10.	<u>Гимнастика с основами акробатики - 7 часов</u> Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры на внимание.	20.11	15.11.2023	0,5	0,5	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	
11.	ОРУ с гимнастическими палками. Игра «К своим флажкам».	27.11	22.11.2023		1	Исходные положения в физических упражнениях:	
12.	Перестроения. Игра «День и ночь».	04.12	29.11.2023		1	стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	
13.	Лазанье, перелезание. Игра «Лиса идет».	11.12	06.12.2023		1		
14.	Висы и упоры. Игра «Невод».	18.12	13.12.2023		1		
15.	Висы и упоры. Игра «Два мороза».	25.12	20.12.2023		1		
16.	Упражнения в	15.01	27.12.2023		1	Гимнастические	

	равновесии. Игра «Белые медведи».					упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.
17.	<u>ОФП</u> <u>Общеспортивная</u> <u>подготовка - 5</u> <u>часов</u> Инструктаж по ТБ. Челночный бег. Игра «Класс смирно».	22.01		0,5	0,5	Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплекс упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения:	Исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях; 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 учащимся; шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх,
18.	Равномерный бег до 4 мин. Игра «Лиса и зайцы».	29.01			1		
19.	Встречная эстафета. Игра «Охотники и утки».	05.02			1		
20.	Круговая тренировка. Игра «Охотники и утки».	19.02			1		
21.	Круговая тренировка. Игра «Белые медведи».	26.02			1		
22.	<u>Подвижные и</u> <u>спортивные игры.</u> <u>Волейбол - 4 часов</u> Комплекс упражнений с большими мячами. Игра «Невод».	04.03			1		
23.	Игра	11.03			1		

	«Перестрелка».					построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях; 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 учащимся;
24.	Игра «Два мяча».	18.03	06.03.2024		1		
25.	Игры-эстафеты с элементами спортивных игр.	01.04			1		
			13.03.2024				
26.	<u>Подвижные и спортивные игры.</u> <u>Футбол - 3 часа</u> Инструктаж по ТБ. Передача и остановка мяча в футболе.	08.04		0,5	0,5	Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	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 учащимся;
27.	Ведение мяча. Игра «Мяч капитану».	15.04			1		
28.	Эстафеты с элементами футбола. Игра «Перестрелка».	22.04			1		
29.	<u>Лёгкая атлетика -3 часов</u> Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции.	27.04		0,5	0,5		
30	Игра «Метко в цель».	06.05			1		
31	Круг. Тренировка. Метания на заданное расстояние.	13.05			1		
32.	Резервные занятия.	20.05			2		
33.		27.05	15.05.2024 22.05.2024				

2 КЛАСС (34 часов) (2а класс)

№	Тема урока	Дата	Теория	Практика	Основные виды деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учётом программы воспитания
1.	<u>Лёгкая атлетика</u> - 4 часа Инструктаж по ТБ. Беговые упражнения.	06.09. 2023	0,5	0,5	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол). Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега.	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;
2.	Высокий старт. Встречная эстафета.	13.09. 2023		1		
3.	Игра «Метко в цель».	20.09. 2023		1		
4.	Разновидности бега.	27.09. 2023		1		
5.	<u>Подвижные и спортивные игры.</u> <u>Баскетбол - 5 часов</u> Игра «Мяч водящему». Игра «Перестрелка».	04.10. 2023		1		
6.	Игра «Снайпер».	11.10. 2023		1		
7.	Круговая тренировка. Игра «Снайпер».	18.10. 2023		1		
8.	Совершенствование элементов баскетбола.	25.10. 2023		1		
9.	Эстафеты с элементами баскетбола.	08.11. 2023		1		
10.	<u>Гимнастика с основами акробатики - 7 часов</u> Т/б на уроках гимнастики. КУ на развитие гибкости.	15.11. 2023	0,5	0,5	Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью	Соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной подготовкой); выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в
11.	Акробатическое соединение.	22.11. 2023	1	1		
12.	Акробатическое соединение.	29.11. 2023		1		
13.	Висы и упоры. Круговая тренировка.	06.12. 2023		1		
14.	Подтягивания в висе.	13.12. 2023		1		

15.	Прыжки через скакалку. Круговая тренировка.	20.12. 2023		1	движения.	соответствии с указаниями и замечаниями учителя; взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся
16.	Гимнастическая полоса препятствий.	27.12. 2023		1		
17.	<u>Ланта</u> Инструктаж по ТБ.	10.01. 2024	1		Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).	онимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья; проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности. С тремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
18.	Правила игры «Ланта»	17.01. 2024		1		
19.	Правила игры «Ланта»	24.01. 2024		1		
20.	Эстафета 30 м.	31.01. 2024		1		
21.	Игра «Самый быстрый».	07.02. 2024		1		
22.	Бег 1 км.	21.02. 2024		1		
23.	<i>Подвижные и спортивные игры</i>	28.02. 2024		1		
24.	<i>Волейбол</i>	06.03. 2024		1		
25.	<u>Подвижная игра «Два мяча».</u>	13.03. 2024		1		
26.	Круговая тренировка. Игра «Снайпер».	20.03. 2024		1		
27.	Игра «Два мяча».	03.04. 2024		1		
28.	Игра «Пионербол».	10.04. 2024		1		
29.	<u>Подвижные и спортивные игры.</u> <u>Футбол - 2 часа</u> Совершенствован ие элементов футбола.	17.04. 2024		1		
30.	Игра-Эстафета «Мяч капитану».	24.04. 2024		1		
31.	<u>Лёгкая атлетика - 4 часов</u> Прыжок в длину. Игра «Волк во рву».	08.05. 2024		1		
32.	Бег 1000м.	15.05. 2024		1		
33.	Метания в различные цели.	22.05. 2024		1		

34.	Прыжок в высоту. Эстафетный бег.	27.05. 2024		1	координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.	управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
-----	-------------------------------------	----------------	--	---	---	--

26 класс

№	Тема урока	Дата	Теория	Практика	Основные виды деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учётом программы воспитания
1. 07.09	<u>Лёгкая атлетика</u> - 4 часа Инструктаж по ТБ. Беговые упражнения.	07.09	0,5	0,5	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол). Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	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;
2. 14.09	Высокий старт. Встречная эстафета.	14.09		1	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.	
3. 21.09	Игра «Метко в цель».	21.09		1	Разнообразные сложно-	
4. 28.09	Разновидности бега.	28.09		1	координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.	
5. 05.10	<u>Подвижные и спортивные игры.</u> <u>Баскетбол - 5 часов</u> Игра «Мяч водящему». Игра «Перестрелка».	05.10		1	Прыжок в высоту с прямого разбега.	
6. 12.10	Игра «Снайпер».	12.10		1		
7. 19.09	Круговая тренировка. Игра «Снайпер».	19.09		1		
8. 26.09	Совершенствованные элементы баскетбола.	26.09		1		
9. 09.11	Эстафеты с элементами баскетбола.	09.11		1		
10. 16.11	<u>Гимнастика с основами акробатики - 7 часов</u> Т/б на уроках гимнастики. КУ на развитие гибкости.	16.11	0,5	0,5	Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в	Соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетически

11. 23.11	Акробатическое соединение.	23.11	1	1	одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.	е, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной подготовкой); выполнять 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 учащимся
12. 30.11	Акробатическое соединение.	30.11		1		
13. 07.12	Висы и упоры. Круговая тренировка.	07.12		1		
14. 14.12	Подтягивания в висе.	14.12		1		
15. 21.12	Прыжки через скакалку. Круговая тренировка.	21.12		1		
16. 28.12	Гимнастическая полоса препятствий.	28.12		1		
17. 11.01	<u>Лепта</u> Инструктаж по ТБ.	11.01	1		Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).	онимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья; проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности. Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
18. 18.01	Правила игры «Лепта»	18.01		1		
19. 25.01	Правила игры «Лепта»	25.01		1		
20. 01.02	Эстафета 30 м.	01.02		1		
21. 08.02	Игра «Самый быстрый».	08.02		1		
22. 15.02	Бег 1 км.	15.02		1		
23. 22.02	<i>Подвижные и спортивные игры</i>	22.02		1		
24. 29.02	<i>Волейбол</i>	29.02		1		
25. 07.03	<u>Подвижная игра</u> «Два мяча».	07.03		1		
26. 14.03	Круговая тренировка. Игра «Снайпер».	14.03		1		
27. 21.03	Игра «Два мяча».	21.03		1		
28. 04.04	Игра «Пионербол».	04.04		1		
29. 11.04	<u>Подвижные и спортивные игры.</u> <u>Футбол - 2 часа</u> Совершенствован ие элементов футбола.	11.04		1		

30. 18.04	Игра-Эстафета «Мяч капитану».	18.04		1	прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.	и ушибах; 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 учащихся и учителя;
31. 25.04	<u>Лёгкая атлетика - 4 часов</u> Прыжок в длину. Игра «Волк во рву».	25.04	1			
32. 02.05	Бег 1000м.	02.05	1			
33. 16.05	Метания в различные цели.	16.05	1			
34. 23.05	Прыжок в высоту. Эстафетный бег.	23.05	1			

3 КЛАСС (34 часа) За класс

№	Тема урока	Дата	Теория	Практика	Основные виды деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учётом программы воспитания
1.	<u>Лёгкая атлетика - 4 часа</u> Инструктаж по Тб. Встречная эстафета.	07.09.23	0,5	0,5	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. 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.	Выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения осанки; - выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств; - проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.
2.	Прыжки по разметкам. С высоты до 60 см.	14.09.23		1		
3.	Бросок набивного мяча. Эстафеты с прыжками.	21.09.23		1		
4.	Старт. Финиш. Темп. Длительность бега.	28.09.23		1		
5.	<u>Подвижные и спортивные игры.</u> <u>Баскетбол - 5 часов.</u> Игры-эстафеты с передачей и ведением мяча.	05.10.23		1		
6.	Игра «Перехвати мяч».	12.10.23		1		
7.	Гонка мячей по кругу. Игра «Перестрелка».	19.10.23		1		
8.	Игра «Быстро и	26.10.23		1		

	метко».					
9.	<u>Игра «Борьба за мяч».</u>	09.11.23		1		
10.	<u>Гимнастика с основами акробатики - 7 часов</u> Инструктаж по ТБ. ОРУ с гимнастическими палками.	16.11.23	0,5	0,5	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 поочередно 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.	Соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной подготовкой); выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя; взаимодействовать
11.	Акробатическая комбинация.	23.11.23		1		
12.	Опорный прыжок.	30.11.23		1		
13.	Опорный прыжок.	07.12.23		1		
14.	Упражнения на низкой перекладине.	14.12.23		1		
15.	Упражнения на гимнастической стенке.	21.12.23		1		
16.	Гимнастическая полоса препятствий.	28.12.23		1		
17.	Лапта	11.01.24		1		
18.	Лапта	18.01.24		1		
19.	Лапта	25.01.24		1		
20.	Лапта	01.02.24		1		
21.	Лапта	08.02.24		1		
22.	Лапта	15.02.24		1		
23.	<u>Подвижные и спортивные игры - волейбол - 4 часа</u> Верхняя передача. Игра «Пионербол».	22.02.24		1	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.	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;
24.	Верхняя передача. Игра «Пионербол».	29.02.24		1		
25.	Игра «Два мяча».	07.03.24		1		
26.	Эстафеты с элементами волейбола.	14.03.24		1		
27.	<u>Подвижные и спортивные игры.</u>	21.03.24	0,5	0,5	Предупреждение травматизма во время выполнения	организовывать совместные подвижные игры,

	<u>Футбол - 2 часа</u> Т/б на уроках с/игр. Игры с элементами футбола.				легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.	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;
28.	Игра «Минифутбол».	04.04.24		1	Метание малого мяча на дальность стоя на месте. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	
29.	<u>Лёгкая атлетика - 4 часа.</u> Т/б на уроках л/а. Бег 3040 см.	11.04.24	0,5	0,5	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.	
30.	Бег 6-8 мин.	18.04.24		1	Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	
31.	Прыжок в высоту. Кроссовый бег.	25.04.24		1	Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	
32.	Игра «Кто дальше бросит».	02.05.24		1	Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	
33, 34	Резервные уроки.	16.05.24 23.05.24		2	Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	

3б класс

№	Тема урока	Дата	Теория	Практика	Основные виды деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учётом программы воспитания
1.	<u>Лёгкая атлетика - 4 часа</u> Инструктаж по Тб. Встречная эстафета.	06.09.2023	0,5	0,5	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.	Выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения осанки; - выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств; - проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.
2.	Прыжки по разметкам. С высоты до 60 см.	13.09.2023		1	Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча.	
3.	Бросок набивного мяча. Эстафеты с прыжками.	20.09.2023		1	Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному	
4.	Старт. Финиш. Темп. Длительность бега.	27.09.2023		1		
5.	<u>Подвижные и спортивные игры.</u> <u>Баскетбол - 5 часов.</u> Игры-эстафеты с передачей и	04.10.2023		1		

	ведением мяча.				футбольному мячу.	
6.	Игра «Перехвати мяч».	11.10.2023		1		
7.	Гонка мячей по кругу. Игра «Перестрелка».	18.10.2023		1		
8.	Игра «Быстро и метко».	25.10.2023		1		
9.	<u>Игра «Борьба за мяч».</u>	08.11.2023		1		
10.	<u>Гимнастика с основами акробатики - 7 часов</u> Инструктаж по ТБ. ОРУ с гимнастическими палками.	15.11.2023	0,5	0,5	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	Соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические и игровые уроки, занятия лыжной подготовкой); выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя; взаимодействовать
11.	Акробатическая комбинация.	22.11.2023		1	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью	
12.	Опорный прыжок.	29.11.2023		1	вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.	
13.	Опорный прыжок.	06.12.2023		1	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.	
14.	Упражнения на низкой перекладине.	13.12.2023		1	Упражнения в танцах галоп и полька.	
15.	Упражнения на гимнастической стенке.	20.12.2023		1		
16.	Гимнастическая полоса препятствий.	27.12.2023		1		
17.	Лапта	10.01.2024		1		
18.	Лапта	17.01.2024		1		
19.	Лапта	24.01.2024		1		
20.	Лапта	31.01.2024		1		
21.	Лапта	07.02.2024		1		
22.	Лапта	21.02.2024		1		
23.	<u>Подвижные и спортивные игры - волейбол - 4 часа</u> Верхняя передача. Игра	28.02.2024		1	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки.	объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её

	«Пионербол».				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.	регулирования на занятиях физической культурой; понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
24.	Верхняя передача. Игра «Пионербол».	06.03. 2024		1		
25.	Игра «Два мяча».	13.03. 2024		1		
26.	Эстафеты с элементами волейбола.	20.03. 2024		1		
27.	<u>Подвижные и спортивные игры.</u> <u>Футбол - 2 часа</u> Т/б на уроках с/игр. Игры с элементами футбола.	03.04. 2024	0,5	0,5	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	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;
28.	Игра «Минифутбол».	10.04. 2024		1	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;
29.	<u>Лёгкая атлетика - 4 часа.</u> Т/б на уроках л/а. Бег 3040 см.	17.04. 2024	0,5	0,5		
30.	Бег 6-8 мин.	24.04. 2024		1		
31.	Прыжок в высоту. Кроссовый бег.	08.05. 2024		1		
32.	Игра «Кто дальше бросит».	15.05. 2024		1		
33, 34	Резервные уроки.	22.05. 2024		2		

4 КЛАСС (34 часа) 4а класс

№	Тема урока	Дата	Теория	Практика	Основные виды деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учётом программы воспитания
1.	<u>Лёгкая атлетика - 4 часа</u> Инструктаж по ТБ. Старт из различных исходных положений.	01.09	0,5	0,5	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге	организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения; - правильно
2.	Круговая	08.09		1		

	эстафета.				по легкоатлетическ ой дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	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
3.	Прыжок в высоту способом «Перешагивание».	15.09		1		
4.	Метание мяча на дальность с разбега.	22.09		1		
5.	<u>Подвижные и спортивные игры.</u> <u>Баскетбол - 5 часов</u> Ловля и передача мяча в движении.	29.09		1		
6.	Игра «Перехвати мяч».	06.10		1		
7.	Основные правила игры в баскетбол.	13.10	1			
8.	Бросок в кольцо в движении.	20.10		1		
9.	Игра «Минибаскетбол»	27.10		1		
10.	<u>Гимнастика с основами акробатики - 7 часов</u> Инструктаж по ТБ. Круговая тренировка с элементами акробатики.	10.11	0,5	0,5		
11.	Акробатическая комбинация.	27.11		1		
12.	Гимнастическая полоса препятствий.	24.11		1		
13.	Упражнения на гимнастических скамейках.	01.12		1		
14.	Круговая тренировка на развитие силовых способностей.	08.12		1		
15.	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	15.12		1		
16.	Опорный прыжок.	29.12		1		
17.	Лапта	12.01		1		
18.	Лапта	19.01		1		
19.	Лапта	26.01		1		

20.	Лапта	02.02		1		
21.	Лапта	09.02		1		
22.	Лапта	16.02		1		
23.	<u>Спортивные игры.</u> <u>Волейбол - 4 часа</u> Нижняя прямая подача.	01.03		1	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	Соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия
24.	Верхний прием мяча. Игра «Пионербол».	15.03	1			
25.	Правила соревнований по волейболу.	22.03	1			
26.	Соревнования по «Пионерболу».	05.04		1		
27.	<u>Подвижные и спортивные игры.</u> <u>Футбол - 2 часа</u> Удар по воротам. Игра «Перехвати мяч».	12.04		1	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность	Соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной подготовкой); выполнять учебные задания по освоению новых физических
28.	Основные правила игры в «минифутбол».	19.04	1			
29.	<u>Лёгкая атлетика - 4 часа</u> Правила соревнований в беге на короткие дистанции.	26.04	1			

30.	Метание набивного мяча из положения сидя.	03.05		1	стоя на месте.	упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
31.	Кроссовый бег. Передача эстафетной палочки.	17.05		1		
32.	Прыжок в высоту с разбега.	24.05		1		
33, 34	Резервные уроки.			2		

4б класс

№	Тема урока	Дата	Теория	Практика	Основные виды деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учётом программы воспитания
1.	<u>Лёгкая атлетика - 4 часа</u> Инструктаж по ТБ. Старт из различных исходных положений.	07.09	0,5	0,5	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетическ их упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетическ ой дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	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
2.	Круговая эстафета.	14.09		1		
3.	Прыжок в высоту способом «Перешагивание».	21.09		1		
4.	Метание мяча на дальность с разбега.	28.09		1		
5.	<u>Подвижные и спортивные игры. Баскетбол - 5 часов</u> Ловля и передача мяча в движении.	05.10		1		
6.	Игра «Перехвати мяч».	12.10		1		
7.	Основные правила игры в баскетбол.	19.10	1			
8.	Бросок в кольцо в движении.	26.10		1		
9.	Игра «Минибаскетбол»	09.11		1		
10.	<u>Гимнастика с основами акробатики - 7 часов</u>	16.11	0,5	0,5		

	Инструктаж по ТБ. Круговая тренировка с элементами акробатики.				гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».	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
11.	Акробатическая комбинация.	23.11		1		
12.	Гимнастическая полоса препятствий.	30.11		1		
13.	Упражнения на гимнастических скамейках.	07.12		1		
14.	Круговая тренировка на развитие силовых способностей.	14.12		1		
15.	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	21.12		1		
16.	Опорный прыжок.	11.01		1		
17.	Лапта	18.01		1		
18.	Лапта	25.01		1		
19.	Лапта	01.02		1		
20.	Лапта	08.02		1		
21.	Лапта	15.02		1		
22.	Лапта	29.02		1		
23.	<u>Спортивные игры.</u> <u>Волейбол - 4 часа</u> Нижняя прямая подача.	07.03		1	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	Соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия
24.	Верхний прием мяча. Игра «Пионербол».	14.03		1	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой	
25.	Правила соревнований по волейболу.	21.03		1		

					деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	
26.	Соревнования по «Пионерболу».	04.04		1		
27.	<u>Подвижные и спортивные игры.</u> Футбол - 2 часа Удар по воротам. Игра «Перехвати мяч».	11.04		1	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	Соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной подготовкой); выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя
28.	Основные правила игры в «минифутбол».	18.04		1		
29.	<u>Лёгкая атлетика - 4 часа</u> Правила соревнований в беге на короткие дистанции.	25.04	1			
30.	Метание набивного мяча из положения сидя.	02.05		1		
31.	Кроссовый бег. Передача эстафетной палочки.	16.05		1		
32.	Прыжок в высоту с разбега.	23.05		1		
33, 34	Резервные уроки.			2		

Список литературы

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.
2. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле - здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России
3. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений.
Руководство для работников системы общего образования.-М.
4. ФГОС Примерные программы начального образования.
«Просвещение», Москва, ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. - «Просвещение», Москва.
5. Антропова, М.В., Кузнецов Смирнов И.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.,
6. Трофимова Г.В. Помоги себе сам. Минск,

7. Тихомирова Л.Ф. 1. Зимние подвижные игры: 1-4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. - М.: ВАКО,
8. Клуб здоровья и долголетия.
9. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). - М.: ВАКО,
10. Подвижные игры: 1-4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. - М.: ВАКО,
11. <http://collegu.ucoz.ru/publ/6>
12. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. - М.: ВАКО, (Педагогика. Психология. Управление.)
13. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. - М.: ВАКО, - / Мастерская учителя.
14. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, / Мозаика детского отдыха.
15. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. - М.: Владос, Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ,
16. 19 Колемаскина Л.В., Акимова Н.М. Игры для динамической паузы. Ж. «Начальная школа»