



**Муниципальное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 20
с углубленным изучением отдельных предметов"
(МОУ «СОШ № 20»)
г. Ухта**

Рекомендована
методическим объединением
учителей Начальных классов
Протокол № 8
от «27» мая 2022 г.

Утверждаю
Директор МОУ
«СОШ № 20»
С.Е. Николаева
Приказ № 01-13/178
от «27» июня 2022 г.

**Адаптированная рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
Уровень начального общего образования
Срок реализации программы – 4 года**

Разработали: Асеева М.В., учитель
физической культуры
МОУ «СОШ № 20»

г. Ухта, 2022 г.

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая учебная программа учебного предмета «**Физическая культура**» (далее – программа) разработана на основе УМК «Школа России». Изменения в содержание программы не вносились. Это программа по предмету, адаптированная для обучения детей с ЗПР с учетом особенностей их психофизического и речевого развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Адаптация программы происходит за счет сокращения сложных понятий и терминов; основные сведения для учащихся с задержкой психического развития (далее – с ЗПР) в программах даются дифференцированно.

Учащиеся с ЗПР — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК, и препятствующие получению образования без создания специальных условий. Условия реализации образовательного процесса подробно отражены в ООП НОО, АООП НОО ЗПР (вариант 7.1) МОУ «СОШ №20». Вариант 7.1 АООП НОО ЗПР предполагает, что обучающийся с ЗПР получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения (1 - 4 классы).

Психолого-педагогическая характеристика учащихся с ЗПР:

Категория обучающихся с ЗПР – наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений — от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости.

Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Уровень психического развития поступающего в школу ребёнка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного). Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективноповеденческой сфер личности. От обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся, нуждающихся при получении начального общего образования в систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической) коррекционной помощи. Различия структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и способностью или неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с

образованием здоровых сверстников. Дифференциация образовательных программ начального общего образования обучающихся с ЗПР должна соотноситься с дифференциацией этой категории обучающихся в соответствии с характером и структурой нарушения психического развития. Задача разграничения вариантов ЗПР и рекомендации варианта образовательной программы возлагается на ПМПК.

Общие ориентиры для рекомендации обучения по АООП НОО (вариант 7.1) могут быть представлены следующим образом: обучающиеся с ЗПР, достигшие к моменту поступления в школу уровня психофизического развития близкого возрастной норме, но отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющейся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Кроме того, у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Помимо перечисленных характеристик, у обучающихся могут отмечаться типичные, в разной степени выраженные, дисфункции в сферах пространственных представлений, зрительно-моторной координации, фонетикофонематического развития, нейродинамики и др. Но при этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.

Специфические образовательные потребности обучающихся с ЗПР:

адаптация основной общеобразовательной программы начального общего образования с учетом необходимости коррекции психофизического развития; обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния ЦНС и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.); комплексное сопровождение, гарантирующее получение необходимого лечения, направленного на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальной психокоррекционной помощи, направленной на компенсацию дефицитов эмоционального развития, формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения; организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР с учетом темпа учебной работы ("пошаговом" предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающихся, так и компенсации индивидуальных недостатков их развития); учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей, обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий обучающихся с ЗПР; профилактика и коррекция социокультурной и школьной дезадаптации; постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики психофизического развития; обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно; постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру; постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений; специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью; постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения; использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения; развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, со взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения; специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать

помощь взрослого; обеспечение взаимодействия семьи и образовательной организации (сотрудничество с родителями, активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

У обучающихся с ЗПР может быть специфическое расстройство чтения (дислексия), письма (дисграфия), а так же выраженные нарушения внимания и работоспособности, нарушения со стороны двигательной сферы.

Содержание программы коррекционной работы определяют следующие принципы: – Соблюдение интересов ребёнка. – Системность. – Непрерывность. – Вариативность. – Рекомендательный характер оказания помощи.

Общей целью изучения учебного предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья, физическое развитие и развитие психики обучающихся с ЗПР, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие личности.

Коррекционные задачи физической культуры заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью; - овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета **Личностные результаты**

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца "хорошего ученика";
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности личности в форме осознания "Я" как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм, развитие морального сознания как переходного от доконвенционального к конвенциональному уровню;
- развитие этических чувств - стыда, вины, совести, как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного,

здоровьесберегающего поведения;

- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;

- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;

- адекватного понимания причин успешности/не успешности учебной деятельности;

- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли "хорошего ученика";

- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;

- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;

- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;

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

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);

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

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

- различать способ и результат действия;

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу

действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;

- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

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

- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные) для решения задач;

- проявлять позитивную инициативу в учебном сотрудничестве;

- строить сообщения в устной и письменной форме;

- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

- осуществлять синтез как составление целого из частей;

- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

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

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

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

- устанавливать аналогии;

- владеть рядом общих приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;

- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;

- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;

- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;

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

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

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

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

- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для

решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

- задавать вопросы;

- контролировать действия партнера;

- использовать речь для регуляции своего действия;

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

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

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

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

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

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

- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Выпускники получают возможность научиться самостоятельно организовывать поиск информации. Они приобретут первичный опыт критического отношения к получаемой информации, сопоставления ее с информацией из других источников и имеющимся жизненным опытом.

- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нем информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;

- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;

- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

Выпускник получит возможность научиться:

- использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;

- работать с несколькими источниками информации;

- сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «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 физической культурой 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 физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в т.ч. нормативы ВФСК «ГТО»;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах.

3. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из 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.

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.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

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 полушагаты 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.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

4. Тематическое планирование

4.1. Тематический план

класс - 1

год обучения - 1

всего часов / кол-во н/ч - 99/3

№	Тема	Количество часов для освоения каждой темы/раздела
1.	Раздел 1. Основы знаний о физической культуре.	На практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий в разделе «Физическое совершенствование».
2.	Раздел 2. Способы физкультурной деятельности.	Материал используется в разделе «Физическое совершенствование».
3.	Раздел 3. Физическое совершенствование.	99
	3.1. Гимнастика с элементами акробатики.	20
3.1.1	Инструктаж по ПБ на уроках гимнастики. Обучение основной стойке.	1
3.1.2	Развитие гибкости. Обучение командам «Шагом, марш!», «Класс, стой!».	1
3.1.3	Развитие гибкости. Обучение комплексу общеразвивающих упражнений.	1
3.1.4	Развитие гибкости. Совершенствование комплекса общеразвивающих упражнений.	1
3.1.5	Развитие гибкости. Обучение перестроению, размыканию.	1
3.1.6	Развитие гибкости. Обучение танцевальным упражнениям.	1
3.1.7	Развитие гибкости. Обучение поворотам направо и налево.	1
3.1.8	Развитие гибкости. Обучение акробатическим упражнениям.	1
3.1.9	Развитие гибкости. Совершенствование акробатическим упражнениям.	1
3.1.10	Развитие гибкости. Обучение лазанью на гимнастической стенке.	1
3.1.11	Развитие гибкости. Совершенствование лазанья на гимнастической стенке.	1
3.1.12	Развитие гибкости. Обучение лазанью по	1

	гимнастической скамейке.	
3.1.13	Развитие гибкости. Совершенствование лазанья по гимнастической скамейке.	1
3.1.14	Развитие силы. Обучение упражнениям в упоре лёжа.	1
3.1.15	Развитие силы. Обучение упражнениям в виси.	1
3.1.16	Развитие силы. Обучение подтягиванию (в рамках подготовки к выполнению испытаний ВФСК «ГТО»).	1
3.1.17	Развитие силы. Совершенствование подтягиваний.	1
3.1.18	Обучение видам подтягиваний (в рамках подготовки к выполнению испытаний ВФСК «ГТО»). Развитие силы.	1
3.1.19	Развитие гибкости. Обучение перелезанию через препятствия.	1
3.1.20	Развитие гибкости. Обучение упражнениям на гимнастической скамейке.	1
	3.2 . Подвижные и спортивные игры.	36
3.2.1	Инструктаж по ПБ на уроках подвижных и спортивных игр. Подвижная игра «Салки парами». Развитие ловкости.	1
3.2.2	Развитие ловкости. Подвижная игра «Волки и овцы».	1
3.2.3	Развитие ловкости. Подвижная игра «Пятнашки».	1
3.2.4	Развитие ловкости. Подвижная игра «Прыгающие воробушки», «Волки и овцы».	1
3.2.5	Развитие быстроты. Подвижная игра «Зайцы в огороде», «Салки».	1
3.2.6	Развитие быстроты. Подвижная игра «Лисы и куры», «Волки и овцы».	1
3.2.7	Развитие быстроты. Подвижная игра «Попади в обруч».	1
3.2.8	Развитие быстроты. Подвижная игра «Мяч в корзину», «Волки и овцы».	1
3.2.9	Развитие быстроты. Подвижная игра «Кто дальше бросит», «Салки».	1
3.2.10	Развитие быстроты. Подвижная игра «Точный расчёт», «Салки».	1
3.2.11	Развитие координации. Подвижная игра «Волки и овцы»	1
3.2.12	Развитие координации. Подвижная игра «Ладочки», «Салки».	1
3.2.13	Развитие координации. Подвижная игра «Эстафеты с мячом».	1
3.2.14	Развитие координации. Подвижная игра «Утки и охотники».	1
3.2.15	Развитие координации. Подвижная игра «Школа мяча».	1
3.2.16	Развитие координации. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1
3.2.17	Развитие координации. Подвижная игра «Мяч водящему»	1
3.2.18	Развитие координации. Подвижная игра «У кого меньше мячей».	1
3.2.19	Развитие координации. Обучение ловле и передачи мяча в баскетболе.	1
3.2.20	Развитие координации. Совершенствование ловли и передачи мяча.	1

3.2.21	Развитие координации. Обучение броску мяча.	1
3.2.22	Развитие координации. Совершенствование броска мяча.	1
3.2.23	Развитие координации. Обучение ведению мяча на месте с изменением высоты отскока.	1
3.2.24	Развитие координации. Обучение ведению в движении по прямой.	1
3.2.25	Развитие координации. Совершенствование ведения в движении по прямой.	1
3.2.26	Развитие координации. Подвижные игры, подводящие к баскетболу.	1
3.2.27	Развитие координации. Подвижные игры, подводящие к баскетболу.	1
3.2.28	Развитие координации. Обучение ударам по мячу ногой в футболе (мини-футболе).	1
3.2.29	Развитие координации. Совершенствование ударов по мячу ногой в футболе (мини-футболе).	1
3.2.30	Развитие координации. Обучение остановке мяча ногой.	1
3.2.31	Развитие координации. Совершенствование остановки мяча ногой.	1
3.2.32	Развитие координации. Обучение отбору мяча в футболе (мини-футболе).	1
3.2.33	Развитие координации. Совершенствование отбора мяча в футболе (мини-футболе).	1
3.2.34	Развитие выносливости. Обучение игре в мини-футбол по упрощённым правилам.	1
3.2.35	Развитие координации. Обучение игре в мини-футбол по упрощённым правилам.	1
3.2.36	Развитие координации. Обучение подвижным играм, подводящим к мини-футболу.	1
3.3. Лыжная подготовка.		12
3.3.1	Инструктаж по ПБ на уроках лыжной подготовки. Изучение требований к одежде и обуви при занятиях лыжной подготовкой.	1
3.3.2	Развитие выносливости. Изучение правил безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Строевые упражнения на лыжах.	1
3.3.3	Развитие выносливости. Обучение ступающему шагу без палок.	1
3.3.4	Развитие выносливости. Совершенствование ступающего шага без палок. Эстафеты на лыжах.	1
3.3.5	Развитие выносливости. Обучение скользящему шагу без палок.	1
3.3.6	Развитие выносливости. Обучение скользящему шагу без палок.	1
3.3.7	Развитие выносливости. Совершенствование скользящего шага без палок. Прохождение дистанции до 500 м.	1
3.3.8	Развитие выносливости. Совершенствование ступающего шага без палок.	1
3.3.9	Развитие выносливости. Совершенствование скользящего шага без палок. Эстафеты на лыжах.	1

3.3.10	Развитие выносливости. Совершенствование скользящего и ступающего шагов без палок. Прохождение дистанции 500 м.	1
3.3.11	Развитие выносливости. Игры народов Коми. Прохождение дистанции до 1 км	1
3.3.12	Развитие выносливости. Прохождение дистанции 1 км. Изучение влияния занятий лыжной подготовкой на здоровье человека.	1
	3.4. Легкая атлетика.	29
3.4.1	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Развитие координации.	1
3.4.2	Развитие выносливости. Обучение равномерному бегу до 1 мин.	1
3.4.3	Развитие выносливости. Обучение равномерному бегу до 2 мин.	1
3.4.4	Развитие выносливости. Обучение равномерному бегу до 3 мин.	1
3.4.5	Развитие выносливости. Обучение равномерному бегу до 4 мин. (в рамках подготовки к выполнению испытаний ВФСК «ГТО»).	1
3.4.6	Развитие координации. Обучение бегу с изменением длины шага.	1
3.4.7	Развитие координации. Обучение беговым легкоатлетическим упражнениям.	1
3.4.8	Развитие координации. Совершенствование бега с изменением длины шага.	1
3.4.9	Развитие координации. Совершенствование беговых легкоатлетических упражнений.	1
3.4.10	Развитие быстроты. Обучение бегу с ускорением от 10 до 15м.	1
3.4.11	Развитие быстроты. Бег с ускорением от 10 до 15м.	1
3.4.12	Развитие быстроты. Бег с ускорением от 15 до 20м.	1
4. 3.13	Развитие быстроты. Бег с ускорением до 30 м (в рамках подготовки к выполнению испытаний ВФСК «ГТО»).	1
3.4.14	Развитие ловкости. Обучение прыжкам и прыжковым упражнениям.	1
3.4.15	Развитие ловкости. Обучение прыжку в длину с места (в рамках подготовки к выполнению испытаний ВФСК «ГТО»).	1
3.4.16.	Развитие ловкости. Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений.	1
3.4.17	Развитие силы. Обучение метанию малого мяча с места в цель.	1
3.4.18	Развитие силы. Совершенствование метания малого мяча с места в цель.	1
3.4.19	Развитие силы. Совершенствование метания малого мяча с места в цель из различных исходных положений.	1
3.4.20	Развитие силы. Обучение броску набивного мяча.	1
3.4.21	Развитие силы. Совершенствование броска набивного мяча.	1
3.4.22	Развитие быстроты. Эстафеты «Смена сторон».	1

3.4.23	Развитие быстроты. Круговая эстафета (расстояние 5-15 м).	1
3.4.24	Итоговая контрольная работа. Совершенствование броска набивного мяча. Развитие силы.	1
3.4.25	Развитие координации. Прыжковые упражнения с использованием скакалки. Изучение видов и форм туризма.	1
3.4.26	Развитие координации. Игры с прыжками. Обучение подготовки личного снаряжения.	1
3.4.27	Обучение челночному бегу 3х5.Эстафеты. Обучение подготовки личного снаряжения. Развитие быстроты.	1
3.4.28	Развитие быстроты. Совершенствование челночного бега 3х5.Обучение правилам передвижения в походе, правилам пожарной безопасности в лесу.	1
3.4.29	Развитие выносливости. Кросс по слабопересечённой местности.	1
	3.5. Плавание.	2
3.5.1	Изучение правил безопасности на открытых водоёмах и при занятиях плаванием. Развитие быстроты.	1
3.5.2	Изучение влияния занятий плаванием на здоровье человека. Развитие быстроты.	1
	Всего	99

класс - 2
год обучения - 2
всего часов / кол-во н/ч - 102/3

№	Тема	Количество часов для освоения каждой темы/раздела
1.	Раздел 1. Основы знаний о физической культуре.	Материал используется в разделе «Физическое совершенствование».
2.	Раздел 2. Способы физкультурной деятельности.	Материал используется в разделе «Физическое совершенствование».
3.	Раздел 3. Физическое совершенствование.	102
	3.1. Легкая атлетика.	15
3.1.1	Инструктаж по ПБ на уроках лёгкой атлетики. Обучение разновидностям ходьбы.	1
3.1.2	Развитие выносливости. Обучение бегу в чередовании с ходьбой.	1
3.1.3	Развитие выносливости. Обучение бегу в равномерном темпе по прямой.	1

3.1.4	Развитие выносливости. Совершенствование бега в равномерном темпе.	1
3.1.5	Развитие выносливости. Обучение равномерному бегу до 2 мин.	1
3.1.6	Развитие выносливости. Обучение равномерному бегу до 4 мин.	1
3.1.7	Развитие ловкости. Эстафеты. Правила безопасного поведения на занятиях туризма и правила пожарной безопасности в лесу.	1
3.1.8	Развитие выносливости. Обучение равномерному бегу до 4 мин (в рамках подготовки к выполнению испытаний ВФСК «ГТО»). Передвижение в походном строю.	1
3.1.9	Развитие выносливости. Кросс по слабопересечённой местности. Снаряжение туристов.	1
3.1.10	Развитие выносливости. Обучение бегу на длинные дистанции до 1000м.	1
3.1.11	Развитие скоростных способностей. Бег с ускорением от 10 до 20м.	1
3.1.12	Зачет - бег 30м (в рамках подготовки к выполнению испытаний ВФСК «ГТО»). Развитие быстроты.	1
3.1.13	Обучение челночному бегу 3x10.Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1
3.1.14	Обучение прыжкам и прыжковым упражнениям (в рамках подготовки к выполнению испытаний ВФСК «ГТО»). Развитие скоростно-силовых способностей.	1
3.1.15	Развитие ловкости. Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений (в рамках подготовки к выполнению испытаний ВФСК «ГТО»).	1
	3.2. Подвижные и спортивные игры.	39
3.2.1	Инструктаж по ПБ на уроках подвижных и спортивных игр. Обучение правилам игры «Салки цепью». Развитие быстроты.	1
3.2.2	Развитие ловкости. Обучение вариантам игры в футбол.	1
3.2.3	Развитие ловкости. Обучение правилам игры «К своим флажкам», «Салки цепью».	1
3.2.4	Развитие быстроты. Обучение правилам игры «Пятнашки».	1
3.2.5	Развитие ловкости. Обучение правилам игры «Прыгающие воробушки», «Салки цепью».	1
3.2.6	Развитие ловкости. Обучение правилам игры «Метко в цель», «Волки и овцы».	1
3.2.7	Развитие ловкости. Обучение правилам игры «Зайцы в огороде», «Салки цепью».	1
3.2.8	Развитие ловкости. Обучение правилам игры «Лисы и куры», «Волки и овцы».	1
3.2.9	Развитие ловкости. Обучение правилам игры ««Попади в обруч», «Волки и овцы».	1
3.2.10	Развитие ловкости. Обучение правилам игры «Мяч в корзину», «Салки цепью».	1
3.2.11	Развитие ловкости. Обучение правилам игры «Точный расчёт», «Волки и овцы».	1

3.2.12	Развитие ловкости. Совершенствование правил игры «Зайцы в огороде».	1
3.2.13	Развитие быстроты. Совершенствование правил игры «Лисы и куры», «Волки и овцы».	1
3.2.14	Развитие ловкости. Совершенствование правил игры «Кто дальше бросит».	1
3.2.15	Развитие ловкости. Совершенствование правил игры «Точный расчёт».	1
3.2.16	Развитие ловкости. Обучение правилам игры «Охотники и утки».	1
3.2.17	Развитие ловкости. Обучение правилам игры «Гонка мячей по кругу».	1
3.2.18	Развитие ловкости. Обучение правилам игры «Перестрелка».	1
3.2.19	Развитие координации. Подвижная игра «Школа мяча».	1
3.2.20	Развитие координации. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1
3.2.21	Развитие координации. Подвижная игра «Два Мороза».	1
3.2.22	Развитие координации. Подвижная игра «Мяч водящему»	1
3.2.23	Развитие координации. Подвижная игра «У кого меньше мячей», «Два Мороза».	1
3.2.24	Правила безопасности на уроках по баскетболу. Обучение передвижениям баскетболиста. Развитие быстроты.	1
3.2.25	Развитие ловкости. Совершенствование передвижений баскетболиста.	1
3.2.26	Развитие силы. Обучение ловле и передачи мяча на месте.	1
3.2.27	Развитие силы. Совершенствование ловли и передачи мяча на месте.	1
3.2.28	Развитие силы. Обучение передачи мяча в движении.	1
3.2.29	Развитие силы. Совершенствование передачи мяча в движении.	1
3.2.30	Развитие силы. Обучение броску мяча по кольцу.	1
3.2.31	Развитие силы. Совершенствование броска мяча по кольцу.	1
3.2.32	Развитие силы. Обучение ведению мяча с изменением скорости.	1
3.2.33	Развитие силы. Обучение ведению мяча с изменением направления.	1
3.2.34	Развитие ловкости. Подвижные игры с мячом.	1
3.2.35	Развитие силы. Обучение упражнениям в жонглировании.	1
3.2.36	Развитие силы. Обучение ловле и передачи мяча на месте.	1
3.2.37	Развитие координации. Подвижные игры, подводящие к баскетболу.	1
3.2.38	Развитие быстроты. Подвижные игры, подводящие к баскетболу.	1
3.2.39	Развитие ловкости. Подвижные игры, подводящие к баскетболу.	1

	3.3. Гимнастика с элементами акробатики.	7
3.3.1	Инструктаж по ПБ на уроках гимнастики. Обучение комплексу общеразвивающих упражнений.	1
3.3.2	Развитие гибкости. Обучение размыканию и смыканию приставными шагами, упражнения в равновесии.	1
3.3.3	Развитие гибкости. Обучение перестроению из колонны по 1 в колонну по 2.	1
3.3.4	Развитие гибкости. Совершенствование перестроения из колонны по 1 в колонну по 2.	1
3.3.5	Развитие гибкости. Обучение выполнению команд «На 2, 4 шага разомкнись!»	1
3.3.6	Развитие гибкости. Совершенствование выполнения команд «На 2, 4 шага разомкнись!»	1
3.3.7	Развитие гибкости. Формирование осанки. Упражнения в висе стоя и лёжа.	1
	3.4. Лыжная подготовка.	15
3.4.1	Инструктаж по ПБ на уроках лыжной подготовки, обучение способам переноски лыж.	1
3.4.2	Нормы гигиены при проведении уроков лыжной подготовки. Обучение строевым командам с лыжами.	1
3.4.3	Развитие выносливости. Обучение переноски лыж на плече и под рукой.	1
3.4.4	Развитие выносливости. Обучение выполнению команды «На лыжи становись!».	1
3.4.5	Развитие выносливости. Обучение комплексу упражнений на гимнастической скамейке. Обучение скольжению на лыжах.	1
3.4.6	Развитие выносливости. Обучение комплексу общеразвивающих упражнений. Обучение скользящего шага без палок.	1
3.4.7	Обучение комплексу общеразвивающих упражнений. Совершенствование скользящего шага без палок. Развитие быстроты.	1
3.4.8	Развитие выносливости. Обучение скользящему шагу с палками.	1
3.4.9	Развитие выносливости. Совершенствование скользящего шага.	1
3.4.10	Развитие выносливости. Обучение поворотов переступанием.	1
3.4.11	Развитие выносливости. Обучение подъёмов и спусков под уклон.	1
3.4.12	Развитие выносливости. Обучение передвижению на лыжах до 1км.	1
3.4.13	Развитие выносливости. Обучение передвижению на лыжах до 1,5км	1
3.4.14	Развитие выносливости. Развитие быстроты. Эстафеты на лыжах.	1
3.4.15	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах до 1,5км.	1
	3.5. Гимнастика с элементами акробатики.	11

3.5.1.	Инструктаж по ПБ на уроках гимнастики. Развитие гибкости. Обучение техники выполнения акробатических упражнений.	1
3.5.2.	Развитие гибкости. Совершенствование акробатических упражнений.	1
3.5.3.	Развитие ловкости. Совершенствование акробатических упражнений.	1
3.5.4.	Развитие ловкости. Обучение лазанию, перелезанию.	1
3.5.5.	Развитие ловкости. Совершенствование лазаний, перелезаний.	1
3.5.6.	Развитие силы. Обучение комплексу упражнений на гимнастической стенке.	1
3.5.7.	Развитие силы. Обучение подтягиванию, силовым упражнениям (в рамках подготовки к выполнению испытаний ВФСК «ГТО»).	1
3.5.8.	Развитие ловкости. Обучение сочетанию танцевальных шагов с ходьбой.	1
3.5.9.	Промежуточная аттестация.	1
3.5.10.	Развитие гибкости. Совершенствование упражнений на гимнастической стенке.	1
3.5.11.	Развитие силы. Совершенствование подтягиваний, силовых упражнениям (в рамках подготовки к выполнению испытаний ВФСК «ГТО»).	1
	3.6. Легкая атлетика.	13
3.6.1.	Инструктаж по ПБ на уроках лёгкой атлетики. Развитие силы. Обучение метанию малого мяча с места в цель	1
3.6.2.	Развитие силы. Совершенствование метания малого мяча с места в цель (в рамках подготовки к выполнению испытаний ВФСК «ГТО»).	1
3.6.3.	Развитие силы. Обучение метанию малого мяча с места на дальность (в рамках подготовки к выполнению испытаний ВФСК «ГТО»).	1
3.6.4.	Развитие выносливости. Совершенствование бега в равномерном темпе.	1
3.6.5.	Развитие силы. Совершенствование метания малого мяча с места на дальность.	1
3.6.6.	Развитие силы. Обучение броску набивного мяча от груди.	1
3.6.7.	Развитие силы. Обучение прыжкам и прыжковым упражнениям.	1
3.6.8.	Развитие быстроты. Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений.	1
3.6.9.	Развитие быстроты. Обучение специальным беговым упражнениям.	1
3.6.10.	Развитие быстроты. Совершенствование челночного бега 3x10.	1
3.6.11.	Зачет - бег 60м (в рамках подготовки к выполнению испытаний ВФСК «ГТО»). Развитие быстроты.	1
3.6.12.	Развитие быстроты. Эстафеты.	1
3.6.13.	Развитие скоростных способностей. Бег с ускорением от 10 до 20м.	1

	3.7. Плавание.	2
3.7.1	Правила безопасности при занятиях по плаванию. Основные виды плавания. Развитие быстроты.	1
3.7.2	Имитация простейших видов плавания. Правила безопасного поведения на водоёмах. Развитие быстроты.	1
	Всего	102

класс - 3
год обучения - 3
всего часов / кол-во н/ч - 102/3

№	Тема	Количество часов для освоения каждой темы/раздела
1.	Раздел 1. Основы знаний о физической культуре.	Материал используется в разделе «Физическое совершенствование».
2.	Раздел 2. Способы физкультурной деятельности.	Материал используется в разделе «Физическое совершенствование».
3.	Раздел 3. Физическое совершенствование.	102
	3.1. Легкая атлетика.	15
3.1.1	Инструктаж по ПБ на уроках лёгкой атлетики. Обучение ходьбе и бегу с изменением длины шагов. Развитие выносливости.	1
3.1.2	Совершенствование бега с изменением длины и частоты шагов. Развитие выносливости.	1
3.1.3	Развитие координации. Совершенствование беговых легкоатлетических упражнений.	1
3.1.4	Развитие выносливости. Равномерный бег до 2 мин.	1
3.1.5	Развитие выносливости. Равномерный бег до 3 мин.	1
3.1.6	Совершенствование техники бега в равномерном темпе. Развитие выносливости.	1
3.1.7	Совершенствование беговых легкоатлетических упражнений. Правила безопасности на занятиях туризмом.	1
3.1.8	Развитие выносливости. Равномерный бег до 4 мин (в рамках подготовки к выполнению испытаний ВФСК «ГТО»). Передвижение в походном строю.	1
3.1.9	Обучение бегу с преодолением препятствий. Снаряжение туристов. Развитие выносливости.	1
3.1.10	Развитие выносливости. Равномерный бег до 5 мин. Влияние занятий по туризму на физическую подготовленность	1
3.1.11	Развитие координации. Бег по дорожке из различных исходных положений.	1
3.1.12	Развитие быстроты. Бег с ускорением от 20 до 30м (в	1

	рамках подготовки к выполнению испытаний ВФСК «ГТО»).	
3.1.13	Зачёт: бег 30м. Развитие быстроты.	1
3.1.14	Развитие быстроты. Эстафеты.	1
3.1.15	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжковые упражнения.	1
	3.2. Подвижные и спортивные игры.	39
3.2.1	Инструктаж по ПБ на уроках подвижных и спортивных игр. Обучение правилам игры «Пустое место», «Волки и овцы».	1
3.2.2	Развитие координации. Обучение правилам игры «Белые медведи».	1
3.2.3	Развитие координации. Обучение правилам игры «Волки и овцы».	1
3.2.4	Развитие координации. Обучение правилам игры «Пятнашки», «Волки и овцы».	1
3.2.5	Развитие координации. Обучение правилам игры «Прыжки по полосам».	1
3.2.6	Развитие координации. Обучение правилам игры «Салки цепью».	1
3.2.7	Развитие координации. Обучение правилам игры «Удочка», «Волки и овцы».	1
3.2.8	Развитие координации. Обучение правилам игры «Кто дальше бросит», «Салки цепью».	1
3.2.9	Развитие быстроты. Обучение правилам игры «Точный расчёт».	1
3.2.10	Развитие быстроты. Обучение правилам игры «Метко в цель».	1
3.2.11	Развитие быстроты. Обучение правилам игры «Салки цепью», «Волки и овцы».	1
3.2.12	Развитие быстроты. Обучение правилам игры «Вызови по имени».	1
3.2.13	Развитие быстроты. Обучение правилам игры «Овладей мячом», «Волки и овцы».	1
3.2.14	Развитие быстроты. Обучение правилам игры «Снайперы», «Салки цепью».	1
3.2.15	Развитие быстроты. Совершенствование навыков игры «Волки и овцы».	1
3.2.16	Развитие быстроты. Обучение правилам игры «Перестрелка».	1
3.2.17	Развитие координации. Совершенствование навыков игры «Салки цепью».	1
3.2.18	Развитие координации. Обучение правилам игры «Третий лишний».	1
3.2.19	Развитие координации. Обучение передачам, ударам по воротам.	1
3.2.20	Развитие силы. Обучение ведению мяча с изменением направления.	1
3.2.21	Развитие силы. Обучение ведению мяча с изменением скорости.	1
3.2.22	Развитие силы. Обучение приемам игры в волейбол.	1

	Подвижная игра «Перестрелка».	
3.2.23	Развитие силы. Правила безопасности на уроках по баскетболу.	1
3.2.24	Развитие силы. Обучение защитной стойке баскетболиста.	1
3.2.25	Обучение передвижений в защитной стойке. Развитие силы.	1
3.2.26	Развитие координации. Обучение передачи двумя руками от груди,	1
3.2.27	Развитие координации. Обучение передачи одной от плеча.	1
3.2.28	Развитие координации. Обучение сочетанию приёмов игра в баскетбол.	1
3.2.29	Развитие быстроты. Обучение сочетанию приёмов игра в баскетбол.	1
3.2.30	Развитие координации. Футбол с ведением баскетбольного мяча.	1
3.2.31	Развитие ловкости. Подвижные игры, подводящие к баскетболу.	1
3.2.32	Развитие ловкости. «Мяч капитану».	1
3.2.33	Развитие ловкости. Обучение ловле и передачи мяча на месте.	1
3.2.34	Развитие ловкости. Подвижные игры с мячом.	1
3.2.35	Развитие силы. Обучение упражнениям в жонглировании.	1
3.2.36	Развитие силы. Совершенствование ловле и передачи мяча на месте.	1
3.2.37	Развитие координации. Подвижные игры, подводящие к баскетболу.	1
3.2.38	Развитие быстроты. Подвижные игры, подводящие к баскетболу.	1
3.2.39	Развитие ловкости. Подвижные игры, подводящие к баскетболу.	1
	3.3. Гимнастика с элементами акробатики.	7
3.3.1	Инструктаж по ПБ на уроках гимнастики. Общеразвивающие упражнения. Развитие координации.	1
3.3.2	Развитие координации. Обучение акробатическим комбинациям из 2-3-х элементов.	1
3.3.3	Развитие гибкости. Совершенствование выполнения «моста» из положения лёжа.	1
3.3.4	Развитие гибкости. Совершенствование выполнения «моста» из положения лёжа.	1
3.3.5	Развитие гибкости. Обучение упражнениям для коррекции осанки.	1
3.3.6	Развитие силы. Обучение упражнениям в вися. Строевые упражнения.	1
3.3.7	Развитие силы. Совершенствование упражнений в вися.	1
	3.4. Лыжная подготовка.	15
3.4.1	Инструктаж по ПБ на уроках лыжной подготовки, обучение способам переноски лыж. Развитие выносливости.	1

3.4.2	Обучение нормам гигиены при проведении уроков лыжной подготовки. Обучение строевым командам с лыжами. Развитие выносливости.	1
3.4.3	Обучение одновременного бесшажного хода. Развитие выносливости.	1
3.4.4	Развитие выносливости. Совершенствование попеременного двухшажного хода без палок.	1
3.4.5	Развитие выносливости. Обучение попеременному двухшажному ходу с палками.	1
3.4.6	Развитие выносливости. Совершенствование попеременного двухшажного хода с палками.	1
3.4.7	Развитие выносливости. Обучение повороту упором. Обучение спуску в стойке.	1
3.4.8	Развитие выносливости. Обучение подъёму ступающим шагом. Совершенствование спусков в стойке.	1
3.4.9	Развитие выносливости. Обучение торможению падением.	1
3.4.10	Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 1 км.	1
3.4.11	Развитие выносливости. Обучение подъёму «лесенкой». Обучение спуску в высокой стойке.	1
3.4.12	Развитие выносливости. Совершенствование спуска в высокой стойке. Обучение подъёму «лесенкой» прямо.	1
3.4.13	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах до 1,5км (в рамках подготовки к выполнению испытаний ВФСК «ГТО»).	1
3.4.14	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах до 2км (в рамках подготовки к выполнению испытаний ВФСК «ГТО»).	1
3.4.15	Передвижение на лыжах 1 км (в рамках подготовки к выполнению испытаний ВФСК «ГТО»). Развитие выносливости.	1
	3.5. Гимнастика с элементами акробатики.	11
3.5.1.	Инструктаж по ПБ на уроках гимнастики. Обучение передвижениям по диагонали, противоходом. Развитие гибкости.	1
3.5.2.	Обучение ходьбе с изменением темпа, ритма, длины шага, танцевальным шагам в парах. Развитие гибкости.	1
3.5.3.	Обучение комплексу упражнений на развитие силы (в рамках подготовки к выполнению испытаний ВФСК «ГТО»).	1
3.5.4.	Развитие гибкости. Обучение перелезанию через препятствия.	1
3.5.5.	Развитие гибкости. Обучение выполнению движений на ограниченной опоре.	1
3.5.6.	Развитие гибкости. Разучивание комбинации из освоенных элементов на скамейке.	1
3.5.7.	Развитие гибкости. Совершенствование комбинации из освоенных элементов на скамейке.	1
3.5.8.	Развитие гибкости. Совершенствование танцевальных шагов	1

3.5.9.	Развитие гибкости. Обучение передвижениям змейкой.	1
3.5.10.	Промежуточная аттестация.	1
3.5.11.	Обучение подтягиванию, силовым упражнениям (в рамках подготовки к выполнению испытаний ВФСК «ГТО»).	1
	Тема 3.6. Легкая атлетика.	13
3.6.1.	Инструктаж по ПБ на уроках лёгкой атлетики. Обучение метанию малого мяча с места в цель. Развитие силы.	1
3.6.2.	Развитие силы. Обучение многоскокам.	1
3.6.3.	Развитие силы. Совершенствование метания малого мяча с места в цель.	1
3.6.4.	Развитие силы. Обучение метанию малого мяча с места на дальность.	1
3.6.5.	Развитие силы. Совершенствование метания малого мяча с места на дальность (в рамках подготовки к выполнению испытаний ВФСК «ГТО»).	1
3.6.6.	Развитие быстроты. Эстафеты. Обучение броску набивного мяча от груди.	1
3.6.7.	Развитие быстроты. Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений.	1
3.6.8.	Развитие быстроты. Обучение броска набивного мяча на дальность.	1
3.6.9.	Развитие быстроты. Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений.	1
3.6.10.	Развитие быстроты. Обучение беговым легкоатлетическим упражнениям.	1
3.6.11.	Развитие быстроты. Совершенствование беговых легкоатлетических упражнений.	1
3.6.12.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование многоскоков.	1
3.6.13.	Зачёт: бег 60м (в рамках подготовки к выполнению испытаний ВФСК «ГТО»). Развитие быстроты.	1
	3.7. Плавание.	2
3.7.1	Правила безопасности при занятиях по плаванию. Основные виды плавания.	1
3.7.2	Имитация простейших видов плавания. Основы техники плавания способом кроль на груди. Развитие быстроты.	1
	Всего	102

класс - 4
год обучения - 4
всего часов / кол-во н/ч - 102/3

№	Тема	Количество часов для освоения каждой темы/раздела
1.	Раздел 1. Основы знаний о физической культуре.	Материал используется в разделе «Физическое совершенствование».
2.	Раздел 2. Способы физкультурной деятельности.	Материал используется в разделе «Физическое совершенствование».
3.	Раздел 3. Физическое совершенствование.	102
	3.1. Легкая атлетика.	15
3.1.1	Инструктаж по ПБ на уроках лёгкой атлетики. Бег в сочетании с ходьбой. Развитие выносливости.	1
3.1.2	Развитие выносливости. Обучение бегу с преодолением препятствий, с изменением направления.	1
3.1.3	Развитие координации. Совершенствование бега с изменением длины и частоты шагов.	1
3.1.4	Развитие выносливости. Обучение бегу с преодолением препятствий, кросс до 1 км.	1
3.1.5	Развитие выносливости. Совершенствование техники бега в равномерном темпе (в рамках подготовки к выполнению испытаний ВФСК «ГТО»).	1
3.1.6	Развитие выносливости. Совершенствование техники бега в равномерном темпе.	1
3.1.7	Развитие выносливости. Совершенствование беговых легкоатлетических упражнений. Инструктаж по ПБ на уроках по туризму.	1
3.1.8	Развитие выносливости. Совершенствование техники бега в равномерном темпе (в рамках подготовки к выполнению испытаний ВФСК «ГТО»). Личное снаряжение туристов.	1
3.1.9	Развитие выносливости. Совершенствование техники бега в равномерном темпе. Влияние занятий по туризму на здоровье занимающихся.	1
3.1.10	Развитие выносливости. Равномерный бег до 8 мин. Передвижение в походном строю.	1
3.1.11	Развитие координации. Бег по дорожке из различных исходных положений.	1
3.1.12	Развитие быстроты. Бег с ускорением от 30 до 60м (в рамках подготовки к выполнению испытаний ВФСК «ГТО»).	1
3.1.13	Зачет - бег 30 м (в рамках подготовки к выполнению испытаний ВФСК «ГТО»). Развитие быстроты.	1
3.1.14	Развитие быстроты. Эстафеты.	1
3.1.15	Развитие силы, быстроты. Прыжки и прыжковые	1

	упражнения (в рамках подготовки к выполнению испытаний ВФСК «ГТО»).	
	3.2. Подвижные и спортивные игры.	39
3.2.1	Инструктаж по ПБ на уроках подвижных игр. Обучение вариантам игры в футбол.	1
3.2.2	Развитие координации. Обучение вариантам игры в мини-футбол.	1
3.2.3	Развитие координации. Обучение передачам, ударам по воротам. Обучение вариантам игры в мини-футбол.	1
3.2.4	Развитие координации. Обучение правилам игры в «Пятнашки».	1
3.2.5	Развитие ловкости. Совершенствование вариантов игры в мини-футбол.	1
3.2.6	Развитие координации. Обучение передачам, ударам по воротам. Совершенствование вариантов игры в мини-футбол.	1
3.2.7	Развитие ловкости. Игра «Прыжки по полосам»	1
3.2.8	Развитие координации. Обучение правилам игры «Подвижная цель».	1
3.2.9	Развитие ловкости. Обучение передачам, ударам по воротам. Игра «Подвижная цель».	1
3.2.10	Развитие координации. Совершенствование правил игры «Быстро и точно».	1
3.2.11	Развитие ловкости. Совершенствование вариантов игры в мини-футбол.	1
3.2.12	Развитие координации. Обучение правилам игры «Кто дальше бросит»	1
3.2.13	Развитие ловкости. Совершенствование вариантов игры в мини-футбол.	1
3.2.14	Развитие координации. Обучение правилам игры «Точный расчёт».	1
3.2.15	Развитие координации. Обучение правилам игры «Метко в цель». Совершенствование вариантов игры в мини-футбол.	1
3.2.16	Развитие координации. Обучение передачам, ударам по воротам. Совершенствование вариантов игры в мини-футбол.	1
3.2.17	Развитие ловкости. Игра «Овладей мячом».	1
3.2.18	Развитие координации. Обучение правилам игры «Снайперы»	1
3.2.19	Развитие координации. Обучение передачам, ударам по воротам. Совершенствование вариантов игры в мини-футбол.	1
3.2.20	Развитие координации. Обучение ведению мяча с изменением направления.	1
3.2.21	Развитие силы. Обучение ведению мяча с изменением скорости.	1
3.2.22	Развитие координации. Обучение приемам игры в волейбол. Подвижная игра «Перестрелка»	1
3.2.23	Правила безопасности на уроках по баскетболу. Обучение передвижениям в защите и нападении.	1

3.2.24	Развитие координации. Совершенствование передвижений в защите и нападении.	1
3.2.25	Развитие координации. Обучение остановам.	1
3.2.26	Развитие координации. Обучение поворотам, совершенствование остановок.	1
3.2.27	Развитие координации. Совершенствование остановок, поворотов.	1
3.2.28	Развитие силы. Обучение передаче двумя руками от груди.	1
3.2.29	Развитие силы. Обучение передаче одной от плеча.	1
3.2.30	Развитие силы. Обучение сочетанию приёмов игра в баскетбол.	1
3.2.31	Развитие координации. Обучение правилам игры в футбол с ведением баскетбольного мяча.	1
3.2.32	Развитие ловкости. Совершенствование правил игры в футбол с ведением баскетбольного мяча.	1
3.2.33	Развитие силы. Обучение броску одной - от плеча.	1
3.2.34	Развитие ловкости. Совершенствование броска одной - от плеча.	1
3.2.35	Развитие координации. Обучение правилам игры в «Мини-баскетбол».	1
3.2.36	Развитие координации. Совершенствование приёмов игры в Мини-баскетбол по упрощённым правилам.	3
3.2.37	Развитие координации. Обучение игре в мини-баскетбол по упрощённым правилам.	1
3.2.38	Развитие ловкости. Игры с ведением. Игра «Мяч капитану».	
3.2.39	Развитие координации. Мини-баскетбол по упрощённым правилам.	
	3.3. Гимнастика с элементами акробатики.	7
3.3.1	Инструктаж по ПБ на уроках гимнастики. Совершенствование строевых команд, выполнения поворотов на месте.	1
3.3.2	Развитие силы. Совершенствование команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1
3.3.3	Развитие силы. Обучение упражнениям с предметами.	1
3.3.4	Развитие силы. Совершенствование упражнений с предметами.	1
3.3.5	Развитие силы. Обучение акробатическим упражнениям.	1
3.3.6	Развитие силы. Совершенствование акробатических комбинаций из 2-3-х элементов.	1
3.3.7	Развитие силы. Обучение упражнениям в висе на согнутых руках.	1
	3.4. Лыжная подготовка.	15
3.4.1	Инструктаж по ПБ на уроках лыжной подготовки, обучение способам переноски лыж. Развитие выносливости.	1
3.4.2	Нормы гигиены при проведении уроков лыжной подготовки. Обучение строевым командам с лыжами. Развитие выносливости.	1
3.4.3	Развитие выносливости. Обучение попеременному	1

	двухшажному ходу без палок.	
3.4.4	Развитие выносливости. Совершенствование попеременного двухшажного хода без палок.	1
3.4.5	Развитие выносливости. Обучение попеременному двухшажному ходу с палками.	1
3.4.6	Развитие выносливости. Совершенствование попеременного двухшажного хода с палками.	1
3.4.7	Развитие выносливости. Повторное прохождение отрезков в 200-300м. Обучение повороту упором.	1
3.4.8	Развитие выносливости. Повторное прохождение отрезков в 300-400м. Обучение подъёму «ёлочкой» и «лесенкой».	1
3.4.9	Развитие силы. Совершенствование прохождения дистанции до 2000м (в рамках подготовки к выполнению испытаний ВФСК «ГТО»).	1
3.4.10	Развитие выносливости. Повторное прохождение отрезков в 500-600м. Обучение торможению «плугом» и упором.	1
3.4.11	Развитие выносливости. Повторное прохождение отрезков в 500-600м. Обучение спуску в высокой стойке и подъёму «ёлочкой» и «лесенкой».	1
3.4.12	Развитие выносливости. Повторное прохождение отрезков в 500-600м. Обучение спуску в низкой стойке и подъёму «ёлочкой».	1
3.4.13	Развитие выносливости. Обучение поворотам переступанием в движении. Эстафеты, игры на лыжах.	1
3.4.14	Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 2,5км (в рамках подготовки к выполнению испытаний ВФСК «ГТО»).	1
3.4.15	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах до 2,5км.	1
	3.5. Гимнастика с элементами акробатики.	11
3.5.1	Инструктаж по ПБ на уроках гимнастики. Обучение подтягиванию в висе, упражнениям в упорах. Развитие силы.	1
3.5.2	Развитие силы. Совершенствование упражнений в лазании и перелезаний.	1
3.5.3	Развитие гибкости. Обучение опорным прыжкам. Элементы народных танцев.	1
3.5.4	Развитие силы. Обучение поворотам кругом на месте, расчёту по порядку.	1
3.5.5	Развитие гибкости. Обучение сочетанию танцевальных шагов в парах.	1
3.5.6	Развитие гибкости. Совершенствование акробатических упражнений.	1
3.5.7	Развитие силы. Совершенствование подтягивания в висе, упражнений в упорах.	1
3.5.8	Развитие гибкости. Обучение упражнениям в равновесиях.	1
3.5.9	Промежуточная аттестация.	1
3.5.10	Развитие гибкости. Совершенствование перестроений в движении с поворотом.	1
3.5.11	Развитие силы. Совершенствование подтягивания в висе, упражнений в упорах (в рамках подготовки к выполнению	1

	испытаний ВФСК «ГТО»).	
	3.6. Легкая атлетика.	13
3.6.1	Инструктаж по ПБ на уроках лёгкой атлетики. Обучение многоскокам, тройной прыжок с места.	1
3.5.2	Развитие силы, быстроты. Совершенствование многоскоков, тройного прыжка с места.	1
3.5.3	Развитие силы, быстроты. Прыжки и прыжковые упражнения.	1
3.5.4	Развитие силы, быстроты. Совершенствование специальных беговых упражнений.	1
3.5.5	Развитие силы. Обучение метанию малого мяча с места в цель.	1
3.5.6	Развитие силы. Обучение метанию малого мяча с места на дальность (в рамках подготовки к выполнению испытаний ВФСК «ГТО»).	1
3.5.7	Развитие силы. Совершенствование метания малого мяча с места на дальность (в рамках подготовки к выполнению испытаний ВФСК «ГТО»).	1
3.5.8	Развитие силы. Обучение броску набивного мяча от груди, бег по сигналу.	1
3.5.9	Развитие силы. Совершенствование броска набивного мяча.	1
3.5.10	Развитие силы. Совершенствование броска набивного мяча на дальность. Эстафеты.	1
3.5.11	Зачет- бег 60м (в рамках подготовки к выполнению испытаний ВФСК «ГТО»).	1
3.5.12	Развитие силы. Совершенствование многоскоков.	1
3.5.13	Развитие силы. Совершенствование специальных беговых упражнений.	1
	3.7. Плавание.	2
3.7.1	Правила безопасности при занятиях по плаванию. Основные виды плавания. Развитие силы.	1
3.7.2	Имитация простейших видов плавания. Основы техники плавания способом кроль на груди. Развитие силы.	1
	Всего	102

4.2 Реализация воспитательного потенциала урока

предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией –

- иницирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
 - применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
 - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
 - организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
 - иницирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.