

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4
имени Героя Советского Союза Ефима Афанасьевича Жданова» г. Колпашево

Приложение № 1
к Основной образовательной программе
начального общего образования
МАОУ «СОШ № 4 им. Е.А. Жданова»
г. Колпашево

Рабочая программа
учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
1-4 класс
(начального общего образования)

г. Колпашево

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 1 КЛАСС

Знания о физической культуре:

- ✓ различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- ✓ формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице;
- ✓ иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни; знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- ✓ знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни;
- ✓ понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития;
- ✓ знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- ✓ знать основные виды разминки.

Способы физкультурной деятельности:

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- ✓ выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;
- ✓ составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики;
- ✓ измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

- ✓ участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов;
- ✓ выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности;
- ✓ общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- ✓ осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- ✓ упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- ✓ осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
- ✓ осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд,

назад, с поворотом в обе стороны;

- ✓ осваивать способы игровой деятельности

2 КЛАСС

Знания о физической культуре:

- ✓ описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;
- ✓ кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта;
- ✓ излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов;
- ✓ описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека;
- ✓ понимать и раскрывать правила поведения на воде;
- ✓ формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн;
- ✓ гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием; характеризовать умение плавать.

Способы физкультурной деятельности:

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- ✓ выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;
- ✓ уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе;
- ✓ характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;
- ✓ принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе игры;
- ✓ знать основные строевые команды

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- ✓ составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики;
- ✓ измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей;
- ✓ измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;
- ✓ классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

- ✓ участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- ✓ осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
- ✓ осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом;

- ✓ осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;
- ✓ демонстрировать равновесие стоя и в полуприсяду на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);
- ✓ осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

3 КЛАСС

Знания о физической культуре:

- ✓ представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране;
- ✓ формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;
- ✓ выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме;
- ✓ объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;
- ✓ представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- ✓ описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;
- ✓ формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- ✓ находить информацию о возрастном периоде, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота; сила; выносливость;
- ✓ различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- ✓ различать упражнения на развитие моторики;
- ✓ объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;
- ✓ формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);
- ✓ выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- ✓ самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
- ✓ организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- ✓ определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
- ✓ проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

- ✓ составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;
- ✓ выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды)

Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- ✓ осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- ✓ осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;
- ✓ осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
- ✓ осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка;
- ✓ перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и т. д.;
- ✓ проявлять физические качества: гибкость, координацию и демонстрировать динамику их развития;
- ✓ осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- ✓ осваивать строевой и походный шаг

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- ✓ осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;
- ✓ осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);
- ✓ осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
- ✓ осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
- ✓ осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

4 КЛАСС

Знания о физической культуре:

- ✓ определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- ✓ называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;
- ✓ понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
- ✓ формулировать основные задачи физической культуры;
- ✓ объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;
- ✓ характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;
- ✓ давать основные определения по организации строевых упражнений: строй,

фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

- ✓ знать строевые команды;
- ✓ знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;
- ✓ определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- ✓ определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
- ✓ различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:

- ✓ составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закалывающих процедур;
- ✓ измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);
- ✓ объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (повыбору);
- ✓ общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- ✓ моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т. д.;
- ✓ составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- ✓ осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
- ✓ моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;
- ✓ осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
- ✓ осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);
- ✓ принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- ✓ осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
- ✓ осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
- ✓ осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
- ✓ проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
- ✓ выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
- ✓ различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

- ✓ осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- ✓ осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;
- ✓ описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- ✓ соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- ✓ демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
- ✓ демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на мосте с разбега;
- ✓ осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полу шпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);
- ✓ осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
- ✓ моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- ✓ осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
- ✓ осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- ✓ осваивать технические действия из спортивных игр.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» СОСТАВЛЕНА С УЧЁТОМ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Изучение физической культуры на уровне начального общего образования направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретению первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

- ✓ ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

- ✓ представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических

упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом;

- ✓ осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- ✓ знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- ✓ познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- ✓ познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- ✓ интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

- ✓ осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений;
- ✓ установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- ✓ экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях;
- ✓ ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- ✓ экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные учебные действия:

- ✓ ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять из-ученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- ✓ выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- ✓ моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- ✓ устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- ✓ классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- ✓ приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

- ✓ самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- ✓ формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- ✓ овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- ✓ использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- ✓ использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

Универсальные коммуникативные учебные действия:

- ✓ вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- ✓ описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- ✓ строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- ✓ организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- ✓ проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- ✓ продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- ✓ конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Универсальные регулятивные учебные действия:

- ✓ оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- ✓ контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- ✓ предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- ✓ проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности;
- ✓ проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-

- ✓ спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- ✓ осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

Знания о физической культуре:

- ✓ различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- ✓ формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- ✓ формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- ✓ иметь представление об основных видах разминки. Способы физкультурной деятельности.
Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:
 - ✓ выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации;
 - ✓ составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

- ✓ участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- ✓ осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- ✓ упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- ✓ осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
- ✓ осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны);
- ✓ осваивать способы игровой деятельности.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре:

- ✓ описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;
- ✓ кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов,

- ✓ описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- ✓ выбирать и составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;
- ✓ использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;
- ✓ принимать решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;
- ✓ знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- ✓ составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;
- ✓ классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

- ✓ участвовать в играх игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- ✓ устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- ✓ осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
- ✓ осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, назад, прыжками, подскоками, галопом;
- ✓ осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;
- ✓ демонстрировать равновесие стоя и в полуприсяду на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);
- ✓ осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

3 КЛАСС

Знания о физической культуре:

- ✓ представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;
- ✓ выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений

для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

- ✓ представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- ✓ описывать технику выполнения освоенных физических упражнений; формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- ✓ находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;
- ✓ различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- ✓ различать упражнения на развитие моторики;
- ✓ объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде; формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);
- ✓ выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений. Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- ✓ самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
- ✓ организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- ✓ определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
- ✓ проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

- ✓ составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;
- ✓ выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- ✓ осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- ✓ осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;
- ✓ осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
- ✓ осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;
- ✓ проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;
- ✓ осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- ✓ осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- ✓ осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;
- ✓ осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);
- ✓ осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов

и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

- ✓ осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
- ✓ осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

4 КЛАСС

Знания о физической культуре:

- ✓ определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- ✓ называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;
- ✓ понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
- ✓ формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;
- ✓ характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;
- ✓ давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна; знать строевые команды;
- ✓ знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;
- ✓ определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- ✓ определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
- ✓ различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:

- ✓ составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закалывающих процедур;
- ✓ измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);
- ✓ объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);
- ✓ общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- ✓ моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие;
- ✓ составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- ✓ осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
- ✓ моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;
- ✓ осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

- ✓ осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);
- ✓ принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- ✓ осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
- ✓ осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
- ✓ осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
- ✓ проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
- ✓ выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
- ✓ различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- ✓ осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- ✓ осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;
- ✓ описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- ✓ соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- ✓ демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
- ✓ демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
- ✓ осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);
- ✓ осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
- ✓ моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- ✓ осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
- ✓ осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- ✓ осваивать технические действия из спортивных игр.

Тематическое планирование

1 класс

№ урока	Раздел, тема урока	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
	Легкая атлетика	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
1.	Инструктаж по Т.Б. Организационно-методические требования на уроках ФК.	1	
2.	Тестирование бега на 30 м. с высокого старта	1	
3.	Техника челночного бега.	1	
4.	Тестирование челночного бега 3*10м.	1	

5.	Тестирование метания мешочка на дальность.	1	
6.	Тестирование прыжка в длину с места.	1	
7.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	1	
8.	Беговые упражнения.	1	
	Гимнастика	9	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ esh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/
9.	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения.	1	
10.	Перекаты.	1	
11.	Разновидности перекатов.	1	
12.	Техника выполнения кувырка вперед.	1	
13.	Кувырок вперед.	1	
14.	Стойка на лопатках. Мост.	1	
15.	Тестирование подъема туловища из положения лежа.	1	
16.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	
17.	Круговая тренировка	1	
	Подвижные игры	15	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/189705/
18.	Инструктаж по Т.Б. Подвижная игра «Мышеловка».	1	
19.	Подвижная игра «Мышеловка».	1	
20.	Подвижная игра «Мышеловка».	1	
21.	Ловля и броски мяча в парах.	1	
22.	Ловля и броски мяча в парах.	1	
23.	Подвижная игра «Осада города».	1	
24.	Подвижная игра «Осада города».	1	
25.	Подвижная игра «Горелки».	1	
26.	Подвижная игра «Горелки».	1	
27.	Подвижная игра «Ночная охота».	1	
28.	Подвижная игра «Ночная охота».	1	
29.	Подвижные игры с мячом.	1	
30.	Подвижные игры с мячом.	1	
31.	Подвижные игры с мячом.	1	
32.	Подвижные игры с мячом.	1	
	Лыжная подготовка	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/
33.	Инструктаж по ТБ. Ступающий шаг.	1	
34.	Ступающий шаг без палок.	1	

35.	Ступающий шаг без палок.	1	
36.	Скользкий шаг без палок.	1	
37.	Скользкий шаг без палок.	1	
38.	Скользкий шаг без палок.	1	
39.	Повороты переступанием на лыжах.	1	
40.	Подъем и спуск под уклон на лыжах.	1	
41.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1	
42.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1	
	Гимнастика	8	
43.	Инструктаж по ТБ. Висы на перекладине.	1	
44.	Перекаты	1	
45.	Техника выполнения кувырка вперед	1	
46.	Кувырок вперед.	1	
47.	Прыжки со скакалкой.	1	
48.	Перелезание на гимнастической стенке.	1	
49.	Стойка на лопатках. «Мост»	1	
50.	Круговая тренировка	1	
	Подвижные игры	8	
51.	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры с мячом.	1	
52.	Эстафеты с мячом.	1	
53.	Подвижная игра «Вышибалы».	1	
54.	Подвижная игра «Вышибалы».	1	
55.	Подвижная игра «Осада города».	1	
56.	Подвижная игра «Ночная охота».	1	
57.	Подвижные игры с мячом	1	
58.	Подвижные игры с мячом	1	
	Легкая атлетика	8	
59.	Инструктаж по ТБ. Беговые упражнения.	1	
60.	Беговые упражнения.	1	
61.	Тестирование бега на 30м. с высокого старта.	1	
62.	Тестирование челночного бега 3*10м.	1	
63.	Тестирование метания мяча на дальность.	1	
64.	Тестирование прыжка в длину с места	1	
65.	Полоса препятствий	1	
66.	Полоса препятствий	1	

2 класс

№ урока	Раздел, тема урока	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
	Легкая атлетика	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/ esh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
1.	Вводный. Техника безопасности во время занятий. Строевые	1	

	упражнения. Повороты на месте и в движении.		
2.	Бег. Беговые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	
3.	Прыжок в длину с места (У). Бег 30 м. Кросс 500 м.	1	
4.	Высокий старт, бег 30м (у). Упражнения на пресс 30 сек.	1	
5.	Метание мяча (150 гр) в цель. Игра точно в цель.	1	
6.	Метание мяча (150 гр) , Челночный Бег 3 * 10.Упражнения на пресс 30 с	1	
7.	ОФП. Круговая тренировка на развитие скорости. Бег 60 метров.	1	
8.	Челночный Бег 3 * 10 (У), кросс 1000 м.	1	
9.	Эстафетный бег, метание мяча (150 гр) на дальность, прыжки через скакалку за 30 с.	1	
10.	Прыжки через скакалку за 60 секунд (У). Кросс.	1	
	Подвижные игры	6	esh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/start/192374/
11.	Ловля и передача мяча в парах.	1	
12.	Ведение мяча на месте и в движении.	1	
13.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления движения.	1	
14.	Эстафеты с мячами. Игра «Вызов номеров».	1	
15.	Ведение мяча на месте и в движении.	1	
16.	Ведение мяча на месте и в движении. Разучивание правил игры снайпер.	1	
	Гимнастика	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/ esh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
17.	Строевые упражнения. Висы с подниманием ног. Развитие силовых способностей.	1	
18.	Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.		
19.	Перекаты в группировке.	1	
20.	ОФП. Круговая тренировка на развитие выносливости.	1	
21.	Вис на согнутых в локтях руках.	1	
22.	Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс, прыжки на скакалке, приседания.	1	
	Подвижные игры	22	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/

			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/
23.	Ловля и передача мяча в парах.	1	
24.	Ведение мяча на месте и в движении.	1	
25.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления.	1	
26.	Эстафеты с мячами. Игра «Вызов номеров».	1	
27.	Ведение мяча на месте и в движении.	1	
28.	Броски мяча в кольцо.	1	
29.	Подвижные игры с перебежками.	1	
30.	Подвижные игры с мячом.	1	
31.	Ловля и передача мяча в парах. Игра снайпер.	1	
32.	Игра Снайпер.	1	
33.	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты с предметами.	1	
34.	Индивидуальная работа с мячом. Укрощение мяча.	1	
35.	Подвижные игры снайпер, перестрелка	1	
36.	ОФП. Круговая тренировка на развитие быстроты и силы.	1	
37.	Ведение мяча на месте и в движении.	1	
38.	Индивидуальная работа с мячом. Укрощение мяча.	1	
39.	Подвижные игры снайпер, перестрелка.	1	
40.	Ловля и передача мяча в парах на месте.	1	
41.	Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении.	1	
42.	Ведение мяча на месте и в движении.	1	
	Лыжная подготовка	8	esh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
43.	Ступающий шаг на лыжах без палок. Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1	
44.	Повороты переступанием на лыжах на месте без палок и с палками.	1	
45.	Ступающий шаг на лыжах с палками.	1	
46.	Скользящий шаг на лыжах с палками.	1	
47.	Ступающий шаг на лыжах с палками. Скользящий шаг на лыжах с палками.	1	
48.	Обучение техники подъема в гору «Лесенкой».	1	
49.	Закрепление техники подъема в гору «Лесенкой». Спуск с горы.	1	
50.	Совершенствование техники подъема в гору «Лесенкой». Спуск с горы.	1	
	Подвижные игры	8	

51.	Ведение мяча с изменением высоты и направления движения.	1	
52.	Броски мяча через сетку. Игра в пионербол.	1	
53.	Игры и эстафеты с мячами.	1	
54.	Индивидуальная работа с мячом. Укрощение мяча.	1	
55.	Подвижные игры перестрелка, снайпер.	1	
56.	ОФП Круговая тренировка на развитие быстроты и силы.	1	
57.	Ведение мяча с изменением высоты и направления движения.	1	
58.	Броски мяча через сетку. Игра в пионербол.	1	
	Легкая атлетика	10	
59.	Бег. Беговые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	
60.	Прыжок в длину с места (У). Бег 30 м. Кросс 500 м.	1	
61.	Высокий старт, бег 30м (у). Упражнения на пресс 30 сек.	1	
62.	Метание мяча (150 гр) , Челночный Бег 3 * 10. Упражнения на пресс 30 сек.	1	
63.	ОФП. Круговая тренировка на развитие скорости. Бег 60 метров.	1	
64.	Челночный Бег 3 * 10 (У), кросс 800 м.	1	
65.	Эстафетный бег, Метание мяча (150 гр), прыжки через скакалку за 30 секунд.	1	
66.	Метание мяча (150 гр) , Челночный Бег 3 * 10. Упражнения на пресс 30 сек.	1	
67.	Бег 60 метров, кросс 800 м.	1	
68.	Подведение итогов года. Игры и эстафеты.	1	

3 класс

№ урока	Раздел, тема урока	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
	Легкая атлетика	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
1.	Инструктаж по Т.Б. Техника безопасности во время занятий. Строевые упражнения.	1	
2.	Бег. Беговые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	

3.	Прыжок в длину с места (У). Бег 30 м. Кросс 500 м.	1	
4.	Высокий старт, бег 30м (у). Упражнения на пресс 30 сек.	1	
5.	Кросс 800 м. Метание мяча (150 гр).	1	
6.	Метание мяча (150 гр) , Челночный Бег 3 * 10. Упражнения на пресс 60 сек.	1	
7.	ОФП. Круговая тренировка на развитие скорости. Бег 60 метров.	1	
8.	Челночный Бег 3 * 10 (У), кросс 1000 м.	1	
9.	Эстафетный бег, Метание мяча (150 гр), прыжки через скакалку за 60 секунд.		
10.	Прыжки через скакалку за 60 секунд(У). Кросс.		
	Спортивные и подвижные игры	7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/
11.	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча в парах. Игра снайпер.	1	
12.	Ведение мяча на месте и в движении. Игра Снайпер.	1	
13.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления движения.	1	
14.	Эстафеты с мячами. Игра «Вызов номеров».	1	
15.	Ведение мяча на месте и в движении. Игра Снайпер.	1	
16.	Подвижные игры с мячом.	1	
17.	Круговая тренировка на развитие быстроты и силы.	1	
	Гимнастика	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/
18.	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Вис лежа, вис присев. Развитие силовых способностей.	1	
19.	Упражнения на гибкость. Акробатика. Упражнения на пресс.	1	
20.	Техника выполнения комбинаций из разученных элементов (У).	1	
21.	ОФП Круговая тренировка на развитие выносливости.	1	

22.	Совершенствование стойки на лопатках, мост.	1	
23.	Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс, прыжки на скакалке, приседания.	1	
	Спортивные и подвижные игры	9	
24.	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча в парах.	1	
25.	Ведение мяча на месте и в движении. Игра Снайпер.	1	
26.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления движения.	1	
27.	Эстафеты с мячами. Игра «Вызов номеров».	1	
28.	Ведение мяча на месте и в движении. Игра Снайпер.	1	
29.	Разучивание правил игры пионербол.	1	
30.	Игра пионербол. «Перестрелка».	1	
31.	Подвижные игры с мячом.	1	
32.	Ловля и передача мяча в парах. Игра снайпер.	1	
	Подвижные и спортивные игры	12	
33.	Инструктаж по Т.Б. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты с предметами.	1	
34.	Индивидуальная работа с мячом. Укрощение мяча.	1	
35.	Подвижные игры снайпер, перестрелка	1	
36.	ОФП. Круговая тренировка на развитие быстроты и силы.	1	
37.	Ведение мяча на месте и в движении.	1	
38.	Индивидуальная работа с мячом. Укрощение мяча.	1	
39.	Подвижные игры снайпер, перестрелка.	1	
40.	Ловля и передача мяча в парах на месте.	1	
41.	Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении.	1	
42.	Ведение мяча на месте и в движении.	1	
43.	Индивидуальная работа с мячом. Укрощение мяча.	1	
44.	Подвижные игры перестрелка, снайпер.	1	
	Лыжная подготовка	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
45.	Инструктаж по Т.Б. Ступающий шаг на лыжах без палок.	1	

46.	Повороты переступанием на лыжах на месте без палок и с палками.	1	
47.	Ступающий шаг на лыжах с палками.	1	
48.	Скользкий шаг на лыжах с палками.	1	
49.	Ступающий шаг на лыжах с палками. Скользкий шаг на лыжах с палками.	1	
50.	Обучение техники подъема в гору «Лесенкой».	1	
51.	Закрепление техники подъема в гору «Лесенкой». Спуск с горы.	1	
52.	Совершенствование техники подъема в гору «Лесенкой». Спуск с горы.	1	
	Подвижные и спортивные игры	6	
53.	Инструктаж по Т.Б. Ведение мяча с изменением высоты и направления движения.	1	
54.	Броски мяча через сетку. Игра в пионербол.	1	
55.	Игры и эстафеты с мячами.	1	
56.	Индивидуальная работа с мячом. Укroщение мяча.	1	
57.	Подвижные игры перестрелка, снайпер.	1	
58.	ОФП Круговая тренировка на развитие быстроты и силы.	1	
	Легкая атлетика	10	
59.	Инструктаж по Т.Б. Бег. Беговые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	
60.	Прыжок в длину с места (У). Бег 30 м. Кросс 600 м.	1	
61.	Высокий старт, бег 30м (у). Упражнения на пресс 30 сек.	1	
62.	Метание мяча (150 гр) , Челночный Бег 3 * 10. Упражнения на пресс 30 сек.	1	
63.	ОФП. Круговая тренировка на развитие скорости. Бег 60 метров.	1	
64.	Челночный Бег 3 * 10 (У), кросс 1000 м.	1	
65.	Эстафетный бег, Метание мяча (150 гр), прыжки через скакалку за 30 секунд.	1	
66.	Метание мяча (150 гр) , Челночный Бег 3 * 10. Пресс 30 сек.	1	
67.	Бег 60 метров, кросс 1000 м.	1	
68.	Подведение итогов года. Игры и эстафеты.	1	

4 класс

№ урока	Раздел, тема урока	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
----------------	---------------------------	-------------------------	--

	Легкая атлетика	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
1.	Инструктаж по Т.Б. Техника безопасности во время занятий. Строевые упражнения.	1	
2.	Бег. Беговые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	
3.	Прыжок в длину с места (У). Бег 30 м. Кросс 500 м.	1	
4.	Высокий старт, бег 30м (у). Упражнения на пресс 30 сек.	1	
5.	Кросс 800 м. Метание мяча (150 гр).	1	
6.	Метание мяча (150 гр) , Челночный Бег 3 * 10. Упражнения на пресс 60 сек.	1	
7.	ОФП. Круговая тренировка на развитие скорости. Бег 60 метров.	1	
8.	Челночный Бег 3 * 10 (У), кросс 1000 м.	1	
9.	Эстафетный бег, Метание мяча (150 гр), прыжки через скакалку за 60 секунд.		
10.	Прыжки через скакалку за 60 секунд(У). Кросс.		
	Спортивные и подвижные игры	7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/
11.	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча в парах. Игра снайпер.	1	
12.	Ведение мяча на месте и в движении. Игра Снайпер.	1	
13.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления движения.	1	
14.	Эстафеты с мячами. Игра «Вызов номеров».	1	
15.	Ведение мяча на месте и в движении. Игра Снайпер.	1	
16.	Подвижные игры с мячом.	1	
17.	Круговая тренировка на развитие быстроты и силы.	1	
	Гимнастика	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/

18.	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Вис лежа, вис присев. Развитие силовых способностей.	1	
19.	Упражнения на гибкость. Акробатика. Упражнения на пресс.	1	
20.	Техника выполнения комбинаций из разученных элементов (У).	1	
21.	ОФП Круговая тренировка на развитие выносливости.	1	
22.	Совершенствование стойки на лопатках, мост.	1	
23.	Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс, прыжки на скакалке, приседания.	1	
	Спортивные и подвижные игры	9	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/
24.	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча в парах.	1	
25.	Ведение мяча на месте и в движении. Игра Снайпер.	1	
26.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления движения.	1	
27.	Эстафеты с мячами. Игра «Вызов номеров».	1	
28.	Ведение мяча на месте и в движении. Игра Снайпер.	1	
29.	Разучивание правил игры пионербол.	1	
30.	Игра пионербол. «Перестрелка».	1	
31.	Подвижные игры с мячом.	1	
32.	Ловля и передача мяча в парах. Игра снайпер.	1	
	Подвижные и спортивные игры	12	
33.	Инструктаж по Т.Б. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты с предметами.	1	
34.	Индивидуальная работа с мячом. Укрощение мяча.	1	
35.	Подвижные игры снайпер, перестрелка	1	
36.	ОФП. Круговая тренировка на развитие быстроты и силы.	1	
37.	Ведение мяча на месте и в движении.	1	
38.	Индивидуальная работа с мячом. Укрощение мяча.	1	

39.	Подвижные игры снайпер, перестрелка.	1	
40.	Ловля и передача мяча в парах на месте.	1	
41.	Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении.	1	
42.	Ведение мяча на месте и в движении.	1	
43.	Индивидуальная работа с мячом. Укрощение мяча.	1	
44.	Подвижные игры перестрелка, снайпер.	1	
	Лыжная подготовка	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
45.	Инструктаж по Т.Б. Ступающий шаг на лыжах без палок.	1	
46.	Повороты переступанием на лыжах на месте без палок и с палками.	1	
47.	Ступающий шаг на лыжах с палками.	1	
48.	Скользкий шаг на лыжах с палками.	1	
49.	Ступающий шаг на лыжах с палками. Скользящий шаг на лыжах с палками.	1	
50.	Обучение техники подъема в гору «Лесенкой».	1	
51.	Закрепление техники подъема в гору «Лесенкой». Спуск с горы.	1	
52.	Совершенствование техники подъема в гору «Лесенкой». Спуск с горы.	1	
	Подвижные и спортивные игры	6	
53.	Инструктаж по Т.Б. Ведение мяча с изменением высоты и направления движения.	1	
54.	Броски мяча через сетку. Игра в пионербол.	1	
55.	Игры и эстафеты с мячами.	1	
56.	Индивидуальная работа с мячом. Укрощение мяча.	1	
57.	Подвижные игры перестрелка, снайпер.	1	
58.	ОФП Круговая тренировка на развитие быстроты и силы.	1	
	Легкая атлетика	10	
59.	Инструктаж по Т.Б. Бег. Беговые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	
60.	Прыжок в длину с места (У). Бег 30 м. Кросс 600 м.	1	
61.	Высокий старт, бег 30м (у). Упражнения на пресс 30 сек.	1	
62.	Метание мяча (150 гр) , Челночный Бег 3 * 10.	1	

	Упражнения на пресс 30 сек.		
63.	ОФП. Круговая тренировка на развитие скорости. Бег 60 метров.	1	
64.	Челночный Бег 3 * 10 (У), кросс 1000 м.	1	
65.	Эстафетный бег, Метание мяча (150 гр), прыжки через скакалку за 30 секунд.	1	
66.	Метание мяча (150 гр) , Челночный Бег 3 * 10. Пресс 30 сек.	1	
67.	Бег 60 метров, кросс 1000 м.	1	
68.	Подведение итогов года. Игры и эстафеты.	1	

