

ПРИЛОЖЕНИЕ № 10
К Основной образовательной программе
начального общего образования МАОУ
лицей № 39, утвержденной приказом № 57
от 30.08.2023г.

Рабочая программа учебного предмета
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для 1-4 классов

2023

Содержание.

1.	Пояснительная записка.	3 - 4
2.	Содержание учебного предмета.	4 - 8
3.	Планируемые результаты освоения учебного предмета.	8 - 13
4.	Тематическое планирование.	13 - 26

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Пояснительная записка

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закалывающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета. В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно -ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе:

«Знания о физической культуре». «Способы самостоятельной деятельности». «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 272 ч. (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 68 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

1. Содержание учебного предмета.

1 класс

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. *Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. *Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2класс

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двушажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в

разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр

Зкласс

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

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

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки. *Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку

назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

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

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

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

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

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

4класс

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются 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, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

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

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

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

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

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

По окончании третьего года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании четвертого года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
 - оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;
- регулятивные УУД:
- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
 - самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
 - оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты:

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;

- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится: - соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой)
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

3. Тематическое планирование.

1 класс

№ Урока	Тема урока	Кол-во часов	ЦОР
Знания о физической культуре (2ч)			
1	Путешествие «Что такое физическая культура. Чему обучают на уроках физической культуры». Техника безопасности на уроках физической культуры (инструкция ИОТ - 085,093,094).	1	
2	Игра. Кто как передвигается.	1	https://resh.edu.ru
Способы физкультурной деятельности (2ч)			
3	Что такое режим дня. Составление индивидуального режима дня по образцу.	1	https://resh.edu.ru
4	Игра. Что такое осанка. Основные признаки правильной и неправильной осанки.	1	https://resh.edu.ru/
Физическое совершенствование Легкая атлетика (10ч)			
5	Игра. Строевые действия в шеренге, строевые команды. Комплекс физических упражнений для утренней зарядки №1.	1	https://resh.edu.ru/
6	Техника безопасности на уроках легкой атлетики (инструкция ИОТ-087). Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения.	1	https://resh.edu.ru/
7*	Веселые эстафеты. Бег с изменением направления передвижения (змейкой и по кругу).	1	

	<i>Всероссийская акция «Вместе всей семьей!»</i>		
8	Игра. Прыжковые упражнения: на одной и двух ногах на месте, с продвижением.	1	
9	Игра «Джунгли зовут». Прыжки с доставанием подвешенных предметов.	1	
10	Эстафета. Прыжки в длину и высоту с места (толчком двумя).	1	
11	Игра. Прыжки через короткую скакалку.	1	
12	Игра. Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте.	1	
13	Экскурсия на стадион. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности	1	
14*	Игра. Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения. <i>День народного единства.</i>	1	
Гимнастика с основами акробатики (12ч)			
15	Экскурсия в спортивный зал. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений (инструкция ИОТ-088). Основные виды гимнастических стоек. Техника правильного их выполнения.	1	https://resh.edu.ru/
16	Основные виды гимнастических упоров. Техника правильного их выполнения.	1	
17	Основные виды седов, приседов. Техника правильного их выполнения.	1	
18	Основные виды положений лежа. Комплекс упражнений с гимнастическим мячом.	1	
19	Группировка. Перекаты в группировке из различных исходных положений.	1	
20	Акробатическая комбинация с использованием усвоенных упражнений.	1	
21	Лазанье по гимнастической стенке в горизонтальном направлении.	1	
22	Лазанье по гимнастической стенке в горизонтальном направлении.	1	
23	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.	1	
24	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.	1	
25	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.	1	
26	Подвижные игры с элементами гимнастики и акробатики.	1	
Спортивные игры. Баскетбол. (5ч)			
27	Техника безопасности на уроках по спортивным играм (инструкция ИОТ-092). Передача и ловля баскетбольного мяча.	1	
28	Передача и ловля баскетбольного мяча.	1	
29	Ведение баскетбольного мяча.	1	
30	Ведение баскетбольного мяча.	1	
31	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	

Лыжные гонки. (14ч)			
32	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки (инструкция ИОТ-090). Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	1	https://resh.edu.ru/
33	Техника выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/
34	Техника выполнения ступающего шага.	1	
35	Техника выполнения ступающего шага.	1	
36	Техника выполнения скользящего шага. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	
37	Техника выполнения скользящего шага.	1	https://resh.edu.ru/
38	Повороты переступанием на месте.	1	
39	Повороты переступанием на месте.	1	
40	Спуск с пологих уклонов в основной стойке	1	
41	Подъем «лесенкой».	1	
42	Подъемы и спуски с пологих склонов.	1	
43	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности до 1км.	1	
44	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности до 1км.	1	
45*	Подвижные игры на лыжах. <i>День Защитника Отечества</i>	1	
Способы физкультурной деятельности (2ч)			
46	Утренняя зарядка и ее значение для организма человека. Комплекс №2.	1	
47	Личная гигиена, ее основные процедуры.	1	https://resh.edu.ru/
Спортивные игры. Футбол. (5ч)			
48	Техника безопасности на уроках по спортивным играм (ИОТ-095). Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	1	https://resh.edu.ru/
49	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега.	1	
50	Передача мяча в парах и тройках.	1	
51*	Подвижные игры с мячами. <i>Международный Женский День</i>	1	
52	Подвижные игры с мячами.	1	
Подвижные игры разных народов. (3ч)			
53	Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа.	1	
54	Подвижные игры разных народов. Считалки для самостоятельной организации	1	

	подвижных игр.		
55	Подвижные игры разных народов.	1	
Легкая атлетика. (11ч)			
56	Бег с изменением направления передвижения (змейкой и по кругу).	1	
57	Бег с ускорением до 15-20м.	1	
58	Челночный бег 3x10м.	1	
59*	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. <i>День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов</i>	1	
60	Прыжки с доставанием подвешенных предметов. Тестовая работа.	1	
61	Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте.	1	
62	Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте.	1	
63	Прыжки через короткую скакалку.	1	
64	Прыжковые упражнения: на одной и двух ногах на месте, с продвижением.	1	
65	Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения.	1	
66*	Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения. <i>Международный день защиты детей</i>		
	итого	66	

2 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	ЦОР
Знания о физической культуре. (2ч)			
1	История возникновения физической культуры и первых соревнований. Техника безопасности на уроках физической культуры (инструкция ИОТ - 085,093,094).	1	https://resh.edu.ru/
2	Как зародились Олимпийские игры.	1	https://resh.edu.ru/
Способы физкультурной деятельности. (1ч)			
3	Что такое физические упражнения. Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений.	1	
Физическое совершенствование Легкая атлетика. (13ч)			

4	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике (инструкция ИОТ-087). Упражнения с малым мячом. Броски малого мяча из положения стоя, лежа.	1	
5	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с ускорением, с изменением направления движения.	1	
6	Комплекс упражнений утренней зарядки №1. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1	
7*	Бег с ускорением на короткую дистанцию (20,30м) <i>Всероссийская акция «Вместе всей семьей!»</i>	1	
8	Челночный бег 3х10м.	1	
9	Прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	
10	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	
11	Прыжки через короткую скакалку.	1	
12	Прыжки через короткую скакалку.	1	
13	Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте.	1	
14*	Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте. <i>День народного единства.</i>	1	
15	Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами.	1	
16	Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения.	1	
	Гимнастика с основами акробатики. (14ч)		
17	Строевые действия в шеренге и колонне, строевые команды.	1	https://resh.edu.ru/
18	Комплекс упражнений утренней зарядки №2	1	
19	Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений (инструкция ИОТ-088). Основные виды гимнастических упоров, седов, приседов.	1	
20	Группировка. Перекаты в группировке из различных исходных положений.	1	
21	Кувырок вперед.	1	
22	Кувырок вперед.	1	
23	Стойка на лопатках.	1	
24	Стойка на лопатках.	1	
25	Акробатическая комбинация (кувырок вперед, стойка на лопатках, перекал вперед в упор присев).	1	
26	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: вис на согнутых руках, вис стоя спереди и сзади, вис завесом одной и двумя.	1	

27	Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз.	1	
28	Горизонтальное передвижение по гимнастической стенке спиной к опоре	1	
29	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.	1	
30	Подвижные игры с использованием гимнастических упражнений.	1	
	Способы физической деятельности. (2ч)		
31	Что такое закаливание. Как закалять свой организм.	1	https://resh.edu.ru/
32	Игры и занятия в зимнее время года.	1	https://resh.edu.ru/
	Лыжные гонки. (16ч)		
33	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки (инструкция ИОТ-090). Переноска и надевание лыж.	1	https://resh.edu.ru/
34	Скользкий ход.	1	
35	Скользкий ход.	1	
36	Повороты переступанием на месте.	1	
37	Повороты переступанием в движении.	1	
38	Спуск с пологого склона в основной стойке.	1	
39	Спуск с пологого склона в основной стойке.	1	
40	Подъем «лесенкой».	1	https://resh.edu.ru/
41	Подъемы и спуски с пологих уклонов.	1	
42	Подъемы и спуски с пологих уклонов.	1	
43	Попеременный двухшажный ход.	1	https://resh.edu.ru/
44	Попеременный двухшажный ход.	1	
45*	Передвижение на лыжах до 1,5км. <i>День Защитника Отечества</i>	1	
46	Передвижение на лыжах до 1,5км.	1	
47	Подвижные игры на лыжах	1	
48	Подвижные игры на лыжах	1	
	Знания о физической культуре. (2ч)		
49	Физическое развитие и физические качества человека.	1	https://resh.edu.ru/
50	Как появились игры с мячом. Техника безопасности на уроках по спортивным играм (инструкция ИОТ- 091,092,095).	1	
	Спортивные игры. Футбол. (4ч)		

51*	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками. <i>Международный Женский День</i>	1	
52	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Удары по мячу с места, удары по мячу в движении.	1	
53	Удары мяча по воротам с места и в движении. Подвижные игры с элементами футбола.	1	
54	Подвижные игры с элементами футбола.	1	
Спортивные игры. Баскетбол. (4ч)			
55	Приставной шаг правым и левым боком в стойке баскетболиста с мячом и без.	1	
56	Ведение мяча на месте и в движении.	1	
57	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола	1	
58	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	
Способы физкультурной деятельности. (2ч)			
59	Измерение длины и массы тела. Определение правильной осанки.	1	
60	Что такое физические качества. Основные физические качества: сила, выносливость, гибкость и равновесие.	1	https://resh.edu.ru/
Легкая атлетика. (8ч)			
61*	Беговые упражнения с изменением направления и скорости. Челночный бег 3x10 <i>День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов</i>	1	
62	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	
63	Прыжок в длину с разбега.	1	
64	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Тестовая работа.	1	
65	Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1	
66	Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами.	1	
67	Метание малого мяча на дальность.	1	
68*	Подвижные игры с элементами легкой атлетики. <i>Международный день защиты детей</i>	1	
итого		68	

3класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	ЦОР
Знания о физической культуре. (2ч)			
1	Особенности физической культуры разных народов. Техника безопасности на уроках физической культуры (инструкция ИОТ - 085,093,094).	1	https://resh.edu.ru/
2	Что такое комплексы физических упражнений.	1	
Способы физкультурной деятельности. (1ч)			
3	Как измерить физическую нагрузку. Техника безопасности на уроках легкой атлетики (инструкция ИОТ-087).	1	https://resh.edu.ru/
Физическое совершенствование. Легкая атлетика. (14ч)			
4	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с ускорением, с изменением направления движения.	1	
5	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1	
6	Высокий старт. Бег с ускорением.	1	
7*	Бег на дистанцию 30м с максимальной скоростью с высокого старта. <i>Всероссийская акция «Вместе всей семьей!»</i>	1	
8	Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги.	1	
9	Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги.	1	
10	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	
11	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	
12	Прыжки через короткую скакалку.	1	
13	Прыжки через короткую скакалку.	1	
14*	Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте. <i>День народного единства.</i>	1	
15	Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте.	1	
16	Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами	1	
17	Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения	1	
Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики. (21ч)			
18	История возникновения акробатики и гимнастики. Комплекс ОРУ утренней зарядки.	1	https://resh.edu.ru/

19	Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений (инструкция ИОТ-088). Основные виды гимнастических упоров, седов, приседов.	1	
20	Группировка. Перекаты в группировке из различных исходных положений.	1	
21	Кувырок вперед.	1	
22	Кувырок назад	1	
23	Кувырок назад	1	
24	Стойка на лопатках.	1	
25	Стойка на лопатках.	1	
26	Гимнастический мост из положения лежа на спине.	1	
27	Акробатическая комбинация (кувырок вперед, стойка на лопатках, перекат в упор присев, упражнение мост из положения лежа на спине).	1	
28	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: вис на согнутых руках, вис стоя спереди и сзади, вис завесом одной и двумя.	1	
29	Комплекс ОРУ с гантелями. Передвижение по гимнастической стенке спиной к опоре.	1	
30	Передвижение по наклонной скамейке.	1	
31	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.	1	
32	Подвижные игры с использованием гимнастических упражнений.	1	
Способы физкультурной деятельности (3ч)			
33	Как измерить физическую нагрузку.	1	
34	Закаливание, обливание, душ.	1	https://resh.edu.ru/
35	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки (инструкция ИОТ-090). Переноска и надевание лыж.	1	https://resh.edu.ru/
Физическое совершенствование. Лыжные гонки. (13ч)			
36	Скользящий ход.	1	
37	Повороты переступанием на месте. Повороты переступанием в движении.	1	
38	Спуск с пологого склона в основной стойке.	1	
39	Подъем «лесенкой».	1	
40	Подъемы и спуски с пологих уклонов.	1	https://resh.edu.ru/
41	Подъемы и спуски с пологих уклонов.	1	
42	Попеременный двухшажный ход	1	
43	Попеременный двухшажный ход	1	

44	Одновременный двухшажный ход.	1	
45*	Одновременный двухшажный ход. <i>День Защитника Отечества</i>	1	
46	Чередование лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции.	1	
47	Чередование лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции.	1	
48	Подвижные игры на лыжах.	1	
Спортивные игры. Волейбол. (4ч)			
49	История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Техника безопасности на уроках по спортивным играм (инструкция ИОТ- 091,092,095).	1	https://resh.edu.ru/
50	Подбрасывание мяча на заданную высоту. Подача мяча. Комплекс ОРУ для укрепления пальцев рук.	1	
51	Комплекс ОРУ для сдачи норм ГТО. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1	
52	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	
Спортивные игры. Баскетбол. (6ч)			
53	История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении.	1	https://resh.edu.ru/
54*	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. <i>Международный Женский День</i>	1	
55	Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом.	1	
56	Броски баскетбольного мяча в цель.	1	
57	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	
58	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	
Спортивные игры. Футбол. (5ч)			
59	История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол.	1	https://resh.edu.ru/
60	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	
61*	Удары по мячу с места, удары по мячу в движении. Удары мяча по воротам с места и в движении. <i>День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов</i>	1	
62	Тестовая работа. Подвижные игры с элементами футбола.	1	
63	Подвижные игры с элементами футбола.		
Плавание (теоретические занятия). (2ч)			

64	Роль и значение умения плавать в жизни каждого человека. Правила поведения и техники безопасности на воде.	1	https://resh.edu.ru/
65	Основные способы плавания, в том числе спортивные стили.	1	https://resh.edu.ru/
Подвижные игры. (3ч)			
66	Традиции и культурные ценности народа России. Подвижные игры разных народов.	1	https://resh.edu.ru/
67	Соревновательные упражнения и приемы из национальных видов спорта.	1	https://resh.edu.ru/
68*	Соревновательные упражнения и приемы из национальных видов спорта. <i>Международный день защиты детей</i>	1	https://resh.edu.ru/
	итого	68	

4класс

№	Тема урока	Кол-во часов	
Знания о физической культуре (2ч)			
1	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа. Техника безопасности на уроках физической культуры (инструкция ИОТ - 085,093,094).	1	https://resh.edu.ru/
2	От чего зависит физическая нагрузка. Способы регулирования физической нагрузки.	1	https://resh.edu.ru/
Способы физкультурной деятельности (2ч)			
3	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1	https://resh.edu.ru/
4	Самостоятельные наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.	1	https://resh.edu.ru/
Физическое совершенствование Легкая атлетика (14ч)			
5	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике (инструкция ИОТ-087). Высокий старт. Бег с ускорением.	1	
6*	Бег на дистанцию 30м с высокого старта. <i>Всероссийская акция «Вместе всей семьей!»</i>	1	
7	Техника выполнения низкого старта.	1	
8	Техника стартового ускорения. Техника финиширования.	1	
9	Кроссовая подготовка.	1	
10	Кроссовая подготовка.	1	

11	Прыжки в длину с разбега.	1	
12	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	
13	Прыжок в длину с места.	1	
14*	Прыжки через короткую и длинную скакалку. <i>День народного единства.</i>	1	
15	Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1	
16	Метание малого мяча на дальность из-за головы.	1	
17	Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами	1	
18	Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения.	1	
Знания о физической культуре (1ч)			
19	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Оценивание физической подготовленности жителей России	1	https://resh.edu.ru/
Гимнастика с основами акробатики. (16ч)			
20	Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении гимнастических упражнений.	1	
21	Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений (инструкция ИОТ-088). Развитие физических качеств с помощью гимнастических упражнений.	1	
22	Упражнения в группировке. Перекаты в группировке из различных исходных положений.	1	
23	Кувырок вперед.	1	
24	Кувырок назад.	1	
25	Стойка на лопатках.	1	
26	Гимнастический мост из положения лежа на спине.	1	
27	Акробатическая комбинация №1,2.	1	
28	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перевороты, перемахи.	1	
29	Гимнастическая комбинация на перекладине.	1	
30	Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка.	1	
31	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.	1	
32	ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики.	1	
33	Подвижные игры с использованием гимнастических упражнений. Комплекс утренней зарядки №1	1	

34	Подвижные игры с использованием гимнастических упражнений. Комплекс утренней зарядки №2	1	
35	Подвижные игры с использованием гимнастических упражнений. Комплекс утренней зарядки №3	1	
	Способы физической деятельности (3ч)		
36	Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития физических качеств.	1	
37	Оформление результатов измерения показателей физического развития в течение учебного года.	1	
38	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки (инструкция ИОТ-090). Дозирование и контроль физических нагрузок при прохождении тренировочных дистанций.	1	
	Лыжные гонки (11ч)		
39	Скользкий ход.	1	
40	Повороты переступанием на месте, в движении. Повороты переступанием в движении.	1	
41	Спуск в низкой стойке.	1	
42	Торможение плугом.	1	
43	Подъемы и спуски с пологих уклонов.	1	
44	Попеременный двухшажный ход.	1	
45*	Попеременный двухшажный ход. <i>День Защитника Отечества</i>	1	
46	Одновременный одношажный ход.	1	
47	Одновременный одношажный ход.	1	
48	Чередование лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции.	1	
49	Подвижные игры на лыжах	1	
	Спортивные игры. Волейбол. (3ч)		
50	Техника безопасности на уроках по спортивным играм (инструкция ИОТ-091,092,095). Подбрасывание мяча на заданную высоту.	1	
51	Подача мяча. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1	
52	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	
53	Подвижные игры разных народов.	1	

	Баскетбол.(5ч)		
54*	Ведение мяча на месте и в движении. <i>Международный Женский День</i>	1	
55	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1	
56	Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом.	1	
57	Броски баскетбольного мяча в корзину.	1	
58	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	
	Футбол.(4ч)		
59	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.	1	
60	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Удары по мячу с места, удары по мячу в движении.	1	
61*	Удары мяча по воротам с места и в движении. Подвижные игры с элементами футбола. <i>День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов</i>	1	
62	Итоговая тестовая работа.	1	
63	Подвижные игры с элементами футбола.	1	
	Знания о физической культуре (3ч)		
64	Выполнение простейших закаливающих процедур. Исторические вехи развития ГТО.	1	https://resh.edu.ru/
65	Как выполнять тестовые испытания, входящие во вторую ступень комплекса. Знаки отличия ГТО.	1	
66	Правила предупреждения травм. Оказание первой помощи при легких травмах. Комплекс утренней зарядки №4.	1	https://resh.edu.ru/
	Подвижные игры.		
67	Правила и технические приемы подвижных игр. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1	https://resh.edu.ru/
68*	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. <i>Международный день защиты детей</i>	1	
	итого	68	

* Реализация Календарного плана воспитательной работы МАОУ лицей № 39 на уровне начального общего образования (Рабочая программа воспитания)