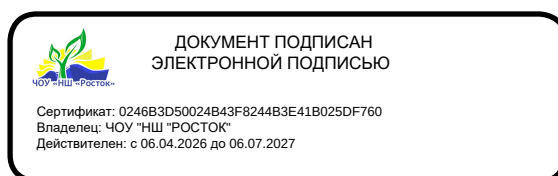


Частное общеобразовательное учреждение  
«Начальная школа «Росток»  
(ЧОУ «НШ «Росток»)  
Октябрьская ул., д.13, Ухта, Республика Коми, 169300  
Тел.: 8(8216) 76-02-80, E-mail: [info@rostok11.ru](mailto:info@rostok11.ru)  
Сайт: <http://rostok11.ru>  
ОКПО 16935804 ОГРН 1141100001030  
ИНН/КПП 1102990415/11020100

---

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
Протокол № 1  
от «27» августа 2026

УТВЕРЖДЕНО  
приказом по ЧОУ «НШ «Росток»  
от «31» августа 2026 № 94



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**Начальное общее образование**

**Составитель:**

**Зотикова И.Е.**

Ухта, 2026 год

## Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с:

- требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 06.10.2009, с изменениями, на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы с учётом основных направлений программ, включённых в структуру Основной образовательной программы НОО школы, Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).
- Устав ЧОУ «НШ «Росток» г. Ухты РК;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении рабочих программ учебных предметов (курсов) в ЧОУ «НШ «Росток»/

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по варианту № 1 федерального учебного плана - 303 часа: в 1 классе - 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе - 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе - 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе - 68 часов (2 часа в неделю).

Используемый **учебно-методический комплекс:**

- учебник «Физическая культура» 1–4 классы. Лях В.И.
- цифровые компоненты учебно-методических комплектов по физической культуре

С учётом общих требований Стандарта и специфики предмета **целями** учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе являются укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры, формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

В соответствии с этими целями и требованиями Стандарта начального общего образования определены следующие **задачи** учебного предмета «Физическая культура»:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

С целью физического развития учащихся в школе ежегодно проводятся спортивные мероприятия. Привлечение учащихся школы к участию в спортивных соревнованиях способствуют формированию активной познавательной деятельности каждого учащегося, применения ими на практике полученных знаний.

С целью удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ОВЗ на уроках физической культуры необходимо воспроизводить информацию урока с помощью

звуковых средств, а также за счет привлечения учащегося к участию в различных (доступных) видах деятельности. При этом следует учитывать специфику восприятия и переработки информации этими детьми, овладения учебным материалом при организации обучения и оценке достижений. Оценка практических работ учащегося-инвалида осуществляется с учетом индивидуальных возможностей обучающегося.

## **Планируемые предметные результаты**

### **1 класс**

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

#### **Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

#### **Способы физкультурной деятельности**

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

#### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); – выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **2 класс**

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

#### **Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

### **Способы физкультурной деятельности**

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **3 класс**

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

### **Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

### **Способы физкультурной деятельности**

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

### **4 класс**

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

#### **Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

## **Способы физкультурной деятельности**

Выпускник научится:

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

## **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

## **Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» на разных этапах обучения**

### **1 класс**

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

Выпускник научится выполнять:

- организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг

колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

**Акробатические упражнения:** упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

**Гимнастические упражнения** прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

#### **Легкая атлетика**

**Бег:** с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

**Прыжки:** на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

**Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

**Метание:** малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

#### **Лыжные гонки**

**Организующие команды и приемы:** «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

**Передвижения на лыжах** ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

## **2 класс**

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

Выпускник научится выполнять:

#### **Гимнастика с основами акробатики**

**Организующие команды и приемы:** повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

**Акробатические упражнения** из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

**Гимнастические упражнения** прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

#### **Легкая атлетика**

**Бег:** равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

**Броски большого мяча** снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

**Метание малого мяча** на дальность из-за головы.

**Прыжки:** на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

### **Лыжные гонки**

**Передвижения на лыжах:** попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

**3 класс** (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

**Выпускник научится выполнять:** комплексы общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Подводящие упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерять частоту сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проводить элементарные соревнования.

### **Гимнастика с основами акробатики**

**Акробатические упражнения:** кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

**Гимнастические упражнения прикладного характера:** лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

### **Легкая атлетика**

**Прыжки** в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Бег 30 м, 60 м, челночный бег 3\*10

### **Лыжные гонки**

**Передвижения на лыжах:** одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

**4 класс** (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

**Выпускник научится выполнять:**

### **Гимнастика с основами акробатики**

**Акробатические упражнения:** акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

**Гимнастические упражнения прикладного характера:** опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

### **Легкая атлетика**

**Прыжки** в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Бег 60 м, 500 м, 1000м

### **Лыжные гонки**

**Передвижения на лыжах:** одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

**Личностные универсальные учебные действия за уровень начального общего образования**

### **1 класс**

У учащихся будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- установка на здоровый образ жизни.

*Учащийся получит возможность для формирования:*

- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

## **2 класс**

У учащегося будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»; – ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни; – основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения.

*Выпускник получит возможность для формирования:*

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебнопознавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- устойчивого учебнопознавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

## **3 класс**

У учащегося будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- учебнопознавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи; – ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;

- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни; – основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения.

*Выпускник получит возможность для формирования:*

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебнопознавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний; – выраженной устойчивой учебнопознавательной мотивации учения;
- устойчивого учебнопознавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

#### **4 класс**

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца "хорошего ученика";
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности личности в форме осознания "Я" как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм, развитие морального сознания как переходного от доконвенционального к конвенциональному уровню;
- развитие этических чувств - стыда, вины, совести, как регуляторов морального поведения;
- эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

*Выпускник получит возможность для формирования:*

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности /неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли "хорошего ученика";
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

| Регулятивные универсальные учебные действия                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 класс                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 класс                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3 -4 классы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| научится                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– принимать и сохранять учебную задачу;</li> <li>– учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</li> <li>– планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>принимать и сохранять учебную задачу;</li> <li>– учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</li> <li>– планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;</li> <li>– учитывать установленные правила в планировании и</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– принимать и сохранять учебную задачу;</li> <li>– учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</li> <li>– планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; 20</li> <li>– учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;</li> <li>– осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;</li> <li>– различать способ и результат действия.</li> </ul>                                                                                                                      | <p>контроле способа решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;</li> <li>– различать способ и результат действия.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>– оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;</li> <li>– адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;</li> <li>– различать способ и результат действия;</li> <li>– вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.</li> <li>– обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;</li> <li>– осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;</li> <li>– устанавливать аналогии;</li> <li>– владеть рядом общих приемов решения задач.</li> </ul> |
| <i>получит возможность научиться</i>                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;</li> <li>– самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;</li> <li>– преобразовывать практическую задачу в познавательную;</li> <li>– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;</li> <li>– самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;</li> <li>– записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;</li> <li>– создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;</li> <li>– осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;</li> <li>– осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;</li> <li>– осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;</li> <li>– осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;</li> </ul>                                                                                                                                                                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>– строить логическое рассуждение, включающее установление причинноследственных связей;</li> <li>– произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Познавательные универсальные учебные действия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>научится</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом;</li> <li>– строить сообщения в устной и письменной форме;</li> <li>– проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;</li> <li>– устанавливать аналогии.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников;</li> <li>– осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;</li> <li>– использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;</li> <li>– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;</li> <li>– строить сообщения в устной и письменной форме;</li> <li>– осуществлять синтез как составление целого из частей;</li> <li>– проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;</li> <li>– устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;</li> <li>– устанавливать аналогии;</li> <li>– владеть рядом общих приемов решения задач</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;</li> <li>– осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;</li> <li>– использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;</li> <li>– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;</li> <li>– строить сообщения в устной и письменной форме;</li> <li>– ориентироваться на разнообразие способов решения задач;</li> <li>– основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);</li> <li>– осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;</li> <li>– осуществлять синтез как составление целого из частей;</li> <li>– проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;</li> <li>– устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;</li> <li>– строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;</li> </ul> |
| <b>получит возможность научиться</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять расширенный поиск информации с</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;</li> <li>– строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>использованием ресурсов библиотек;</li> <li>– создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;</li> <li>– осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;</li> <li>– осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;</li> <li>– строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;</li> <li>– создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;</li> <li>– осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;</li> <li>– осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;</li> <li>– осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;</li> <li>– осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;</li> <li>– строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;</li> <li>– произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.</li> </ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

| научится                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</li> <li>– задавать вопросы;</li> <li>– контролировать действия партнера.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;</li> <li>– допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;</li> <li>– учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</li> <li>– формулировать собственное мнение и позицию;</li> <li>– строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;</li> <li>– задавать вопросы;</li> <li>– контролировать действия</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;</li> <li>– допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;</li> <li>– учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</li> <li>– формулировать собственное мнение и позицию;</li> <li>– договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | партнера; – использовать речь для регуляции своего действия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | – строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;<br>– задавать вопросы;<br>– контролировать действия партнера;<br>– использовать речь для регуляции своего действия; – адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <i>получит возможность научиться</i>                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| – учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;<br>– учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;<br>– осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | – учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;<br>– учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;<br>– продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;<br>– задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;<br>– осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;<br>– учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;<br>– понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;<br>– аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;<br>– продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;<br>– с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;<br>– задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;<br>– осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;<br>– адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности. |

### **Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)**

В результате изучения физической культуры при получении начального общего образования выпускники приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научно-познавательных текстов, инструкций.

**Выпускники научатся** осознанно читать тексты с целью удовлетворения познавательного интереса, освоения и использования информации.

**Выпускники овладеют** элементарными навыками чтения информации, представленной в наглядно-символической форме, приобретут опыт работы с текстами, содержащими рисунки, таблицы, диаграммы, схемы. У выпускников будут развиты такие читательские

действия, как поиск информации, выделение нужной для решения практической или учебной задачи информации, систематизация, сопоставление, анализ и обобщение имеющихся в тексте идей и информации, их интерпретация и преобразование. Обучающиеся смогут использовать полученную из разного вида текстов информацию для установления несложных причинно-следственных связей и зависимостей, объяснения, обоснования утверждений, а также принятия решений в простых учебных и практических ситуациях.

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

### **Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного**

Выпускник научится:

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- делить тексты на смысловые части, составлять план текста; –  
вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2— 3 существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нем информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;
- работать с несколькими источниками информации;
- сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.

### **Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации**

Выпускник научится:

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования;
- составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.

## **Работа с текстом: оценка информации**

Выпускник научится:

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- сопоставлять различные точки зрения;
- соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;
- в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.

## **Формирование ИКТ компетентности обучающихся (метапредметные результаты)**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе. Обучающиеся приобретут опыт работы с информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно-графические изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных и которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в Интернете.

Обучающиеся познакомятся с различными средствами информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), освоят общие безопасные и эргономичные принципы работы с ними; осознают возможности различных средств ИКТ для использования в обучении, развития собственной познавательной деятельности и общей культуры. Они приобретут первичные навыки обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ: научатся вводить различные виды информации в компьютер: текст, звук, изображение, цифровые данные; создавать, редактировать, сохранять и передавать медиасообщения.

Выпускники научатся оценивать потребность в дополнительной информации для решения учебных задач и самостоятельной познавательной деятельности; определять возможные источники ее получения; критически относиться к информации и к выбору источника информации. Они научатся планировать, проектировать и моделировать процессы в простых учебных и практических ситуациях. В результате использования средств и инструментов ИКТ и ИКТ-ресурсов для решения разнообразных учебно-познавательных и учебно-практических задач, охватывающих содержание всех изучаемых предметов, у обучающихся будут формироваться и развиваться необходимые универсальные учебные действия и специальные учебные умения, что заложит основу успешной учебной деятельности в средней и старшей школе.

## **Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером**

Выпускник научится:

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорнодвигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ;
- выполнять компенсирующие физические упражнения (минизарядку);
- организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

## **Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных**

Выпускник научится:

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию, набирать небольшие тексты на родном языке; набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов;
- рисовать (создавать простые изображения) на графическом планшете;
- сканировать рисунки и тексты.

*Выпускник получит возможность научиться использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.*

## **Обработка и поиск информации**

Выпускник научится:

- подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
- описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;
- собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;
- редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;
- пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; следовать основным правилам оформления текста;
- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);
- заполнять учебные базы данных.

*Выпускник получит возможность научиться грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.*

## **Создание, представление и передача сообщений**

Выпускник научится:

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;
- создавать простые сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;
- готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
- создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;
- создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);
- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;

– пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- представлять данные;
- создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».

## **Планирование деятельности, управление и организация**

Выпускник научится:

- создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах (создание простейших роботов);
- определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;
- планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы, включая навыки роботехнического проектирования
- моделировать объекты и процессы реального мира

## **Содержание учебного предмета**

### **1 класс**

#### **Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

#### **Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

#### **Физическое совершенствование**

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке;

упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, за висом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с

разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. Лыжные гонки

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка»,

«Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2;

игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол (школа мяча): ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

## **2 класс**

### **Знания о физической культуре:**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

### **Способы физкультурной деятельности:**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих

точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

### **Физическое совершенствование:**

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, за висом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подачи; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

## **3 класс**

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

#### **Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

#### **Физическое совершенствование**

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Параютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

### **4 класс**

#### **Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

#### **Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой.  
Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### **Физическое совершенствование**

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачешься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»

## Тематическое планирование

Год обучения 1  
Класс 1

| Тема                                | Кол-во часов                                                                                                                      | В том числе часов<br>практического<br>вида, контрольных<br>работ, тестов | Виды учебной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Основы знаний о физической культуре | Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий | 1                                                                        | <p>Определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявляют различия в основных способах передвижения человека. Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Знакомятся с текстами по истории физической культуры. Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Составляют индивидуальный режим дня. Отбирают упражнения для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивают свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Отбирают упражнения для формирования правильной осанки. Измеряют индивидуальные показатели длины и массы тела. Измеряют показатели развития физических качеств.</p> |
| Подвижные игры и спортивные игры    | 10                                                                                                                                |                                                                          | <p>Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Участвовать в подвижных играх с элементами соревновательной деятельности. Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Гимнастика с элементами акробатики  | 16                                                                                                                                |                                                                          | <p>Осваивают универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различают и выполняют строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Лёгкоатлетические упражнения        | 12                                                                                                                                |                                                                          | <p>Описывают технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Лыжная подготовка                   | 16                                                                                                                                |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Кроссовая подготовка                | 12                                                                                                                                |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|              |           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------|-----------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              |           |  | <p>Осваивают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Осваивать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивают технику бега различными способами.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивают технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p> |
| <b>Итого</b> | <b>66</b> |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

## Тематическое планирование

Год обучения 2  
Класс 2

| Тема                                | Кол-во часов                                                                                                                      | В том числе часов практического вида, контрольных работ, тестов | Виды учебной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Основы знаний о физической культуре | Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий | 1                                                               | <p>Определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми</p> <p>Выявляют различия в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Знакомятся с текстами по истории физической культуры. Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств(сила, быстрота, ловкость)</p> |
| Подвижные игры и спортивные игры    | 19                                                                                                                                |                                                                 | <p>Составляют индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирают упражнения для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Оценивают свое состояние(ощущения) после закаливающих процедур.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Гимнастика с элементами акробатики  | 13                                                                                                                                |                                                                 | <p>Отбирают упражнения для формирования правильной осанки</p> <p>Измеряют индивидуальные показатели длины и массы тела</p> <p>Измеряют показатели развития физических качеств.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Лёгкоатлетические упражнения        | 10                                                                                                                                |                                                                 | <p>Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности.</p> <p>Участвовать в подвижных играх с элементами соревновательной деятельности</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Лыжная подготовка                   | 14                                                                                                                                |                                                                 | <p>Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Кроссовая подготовка                | 12                                                                                                                                |                                                                 | <p>дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз</p> <p>Осваивают универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Итого</b>                        | <b>68</b>                                                                                                                         |                                                                 | <p>Различают и выполняют строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывают технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивают технику акробатических упражнений</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании выполнения гимнастических упражнений.</p> <p>Выявляют ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Осваивать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивают технику бега различными способами.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивают технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различают и выполняют различные строевые команды.</p> <p>Описывают технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивают технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | <p>Описывают технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Осваивают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявляют качества силы, координации и выносливости</p> <p>Выявляют характерные ошибки при выполнении танцевальных и гимнастических упражнений.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении танцевальных и гимнастических упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивают технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделируют технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявляют ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр</p> |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Тематическое планирование

Год обучения 3  
Класс 3

| Тема                                | Кол-во часов                                                                                                                      | В том числе часов практического вида, контрольных работ, тестов | Виды учебной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Основы знаний о физической культуре | Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий | 1                                                               | <p>Определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми</p> <p>Выявляют различия в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Знакомятся с текстами по истории физической культуры.</p> <p>Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств(сила, быстрота, ловкость)</p> |
| Подвижные игры и спортивные игры    | 14                                                                                                                                |                                                                 | <p>Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделируют физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Гимнастика с элементами акробатики  | 14                                                                                                                                |                                                                 | <p>Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Составляют индивидуальный режим дня.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Лёгкоатлетические упражнения        | 13                                                                                                                                |                                                                 | <p>Отбирают упражнения для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Оценивают свое состояние(ощущения) после закаляющих процедур.</p> <p>Отбирают упражнения для формирования правильной осанки</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Лыжная подготовка                   | 15                                                                                                                                |                                                                 | <p>Измеряют индивидуальные показатели длины и массы тела</p> <p>Измеряют показатели развития физических качеств.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Кроссовая подготовка                | 12                                                                                                                                |                                                                 | <p>Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности.</p> <p>Участвовать в подвижных играх с элементами соревновательной деятельности</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Итого</b>                        | <b>68</b>                                                                                                                         |                                                                 | <p>Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | <p>Осваивают универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Описывают технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивают технику акробатических упражнений</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявляют ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявляют ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Осваивать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивают технику бега различными способами.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивают технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Описывают технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Осваивают технику бросков</p> |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | <p>Осваивают универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различают и выполняют различные строевые команды.</p> <p>Описывают технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивают технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Осваивают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявляют качества силы, координации и выносливости</p> <p>Осваивают технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделируют технические действия в игровой деятельности.</p> |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Тематическое планирование

Год обучения 4  
Класс 4

| Тема                                | Кол-во часов                                                                                                                      | В том числе часов практического вида, контрольных работ, тестов | Виды учебной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Основы знаний о физической культуре | Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий | 1                                                               | Пересказывают тексты по истории физической культуры.<br>Понимают и раскрывают связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека<br>Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).<br>Характеризуют показатели физического развития.<br>Характеризуют показатели физической подготовки.<br>Выявляют характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений |
| Подвижные игры и спортивные игры    | 18                                                                                                                                |                                                                 | Оценивают свое состояние(ощущения) после закаливающих процедур.<br>Составляют комплексы упражнений для формирования правильной осанки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Гимнастика с элементами акробатики  | 13                                                                                                                                |                                                                 | Моделируют комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Лёгкоатлетические упражнения        | 10                                                                                                                                |                                                                 | Измеряют индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.<br>Измеряют показатели развития физических качеств.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Лыжная подготовка                   | 15                                                                                                                                |                                                                 | Измеряют частоту сердечных сокращений<br>Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Кроссовая подготовка                | 12                                                                                                                                |                                                                 | Организуют и проводят подвижные игры с элементами соревновательной деятельности<br>Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Итого</b>                        | <b>68</b>                                                                                                                         |                                                                 | Моделируют физические нагрузки для развития основных физических качеств.<br>Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.<br>Осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики                                                                                                                                                             |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | <p>Осваивают универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различают и выполняют различные строевые команды:</p> <p>Описывают технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивают технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Осваивают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивают технику физических упражнений прикладной направленности</p> <p>Описывают технику беговых упражнений.</p> <p>Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивают технику бега различными способами.</p> <p>Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Описывают технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивают технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Описывают технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Осваивают технику бросков большого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p>Описывают технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивают технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>Проявляют качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p> <p>Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивают универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявляют характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объясняют технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Осваивают технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Проявляют координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p> <p>Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагают правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | <p>Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивают технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделируют технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявляют ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивают танцевальные жанры: полька, пляска, вальс.</p> <p>Различают и выполняют простейшие фигуры в танцевальных комбинациях.</p> <p>Разучивание танца в паре.</p> <p>Описывают и осваивают технику разучиваемых танцевальных и гимнастических упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании танцевальных и упражнений</p> |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Календарно-тематическое планирование

#### Класс 1 (66 часов)

| № урока | Планируемая дата проведения урока; | Тема урока                                                                     | Содержание учебного предмета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Виды и формы контроля |
|---------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 1       |                                    | Инструктаж по правилам безопасности на уроках физической культуры              | Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. Строевая подготовка: команды «Шагом, марш!», «Класс, стой!». Строевая подготовка: команды «Шагом, марш!», «Класс, стой!». Гимнастические упражнения: стойка, группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Строение тела человека (твой организм). Упражнения с предметами: обруч, скакалка, гимнастическая палка, скамейка. Здоровье человека: пища и питательные вещества. Строевая подготовка: перестроения, размыкание на вытянутые руки. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. |                       |
| 2       |                                    | Команды «Шагом, марш!», «Класс, стой!»                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                       |
| 3       |                                    | Основная стойка. Группировка, перекаты. Строение тела человека.                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                       |
| 4       |                                    | Группировка, перекаты. Строение тела человека. Подвижные игры                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                       |
| 5       |                                    | Общеразвивающие упражнения с предметами. Здоровье человека.                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                       |
| 6       |                                    | Перестроения, размыкание на вытянутые руки.                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                       |
| 7       |                                    | Повороты направо и налево.                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                       |
| 8       |                                    | Лазанье по гимнастической стенке, скамейке.                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                       |
| 9       |                                    | Лазанье по гимнастической стенке, скамейке. Подвижные игры                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                       |
| 10      |                                    | Подтягивание. Перелезание через препятствия.                                   | Лазанье по гимнастической скамейке, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической скамейке, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Основные формы движений на освоение навыков лазанья и перелезания, развития координационных и силовых способностей, правильную осанку.                                                                                                                                                                                                                                                  |                       |
| 11      |                                    | Упражнения на гимнастической скамейке. Основные формы движений.                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                       |
| 12      |                                    | Упражнения на гимнастической скамейке. Основные формы движений. Подвижные игры |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                       |

|    |  |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|----|--|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 13 |  | Упражнение на равновесие.                                | Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки.                                                                                                                            |  |
| 14 |  | Общеукрепляющие упражнения.                              | Ритмическая гимнастика. Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону.<br>Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) упражнений различной координационной сложности. |  |
| 15 |  | Подвижные игры коми народа                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 16 |  | Общеразвивающие упражнения без предметов.                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 17 |  | Общеразвивающие упражнения без предметов. Подвижные игры |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 18 |  | Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|    |  | <b>Легкоатлетические упражнения</b>                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 19 |  | Навыки ходьбы.                                           | Обычная ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, в полуприседе, приседе.                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| 20 |  | Навыки ходьбы.                                           | Ходьба с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы.                                                                                                                                                                                                      |  |
| 21 |  | Навыки бега.                                             | Обычный бег. Техника бега на короткие дистанции. Бег с преодолением препятствий (набивные мячи).                                                                                                                                                                                                                               |  |
| 22 |  | Кросс по слабопересеченной местности.                    | Равномерный, медленный бег до 3 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| 23 |  | Бег с ускорением от 10 до 15 метров.                     | Бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м. Бег с ускорением от 10 до 15 метров.                                                                                                                                                           |  |
| 24 |  | Бег с ускорением от 10 до 15 метров.<br>Подвижные игры   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 25 |  | Челночный бег.                                           | Бег по размеченным участкам дорожки, бег змейкой, бег по кругу. Челночный бег 3 x 5, 3 x 10 м с обеганием набивных мячей.                                                                                                                                                                                                      |  |
| 26 |  | Прыжки и прыжковые упражнения.                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |

|    |  |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|----|--|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 27 |  | Прыжки и прыжковые упражнения.<br>Игры народов коми | Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90 градусов; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия. |  |
| 28 |  | Прыжковые упражнения с использованием скакалки.     | Прыжки через набивные мячи, веревочку (высота 30 – 40 см) с 3 – 4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку, многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.                                                                              |  |
| 29 |  | Игры с прыжками.                                    | Закрепление навыков прыжков. Прыжки с гимнастической скамейки. Игры с прыжками с использованием скакалки. Имитация прыжков животных, птиц.                                                                                                                      |  |
|    |  | <b>Подвижные игры</b>                               |                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| 30 |  | «К своим флажкам».                                  | Техника безопасного поведения при подвижных играх. Бег на короткие дистанции.                                                                                                                                                                                   |  |
| 31 |  | «К своим флажкам». Эстафета                         |                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| 32 |  | «Два Мороза».                                       | Техника безопасного поведения при подвижных играх. Бег на выносливость.                                                                                                                                                                                         |  |
| 33 |  | «Пятнашки». Здоровый образ жизни.                   | Игра на внимание. Питьевой режим.                                                                                                                                                                                                                               |  |
| 34 |  | «Прыгающие воробушки».                              | Игра на внимание, ловкость, быстроту.                                                                                                                                                                                                                           |  |
| 35 |  | «Прыгающие воробушки». Игры народов коми            |                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| 36 |  | «Зайцы в огороде».                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| 37 |  | «Лисы и куры».                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| 38 |  | «Лисы и куры». Эстафеты                             |                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| 39 |  | «Кто дальше бросит».                                | Техника безопасного поведения при подвижных играх с мячом. Школа мяча. Игра на ловкость, дальность и точность.                                                                                                                                                  |  |

|    |  |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|----|--|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 40 |  | «Точный расчет».                                                   | Техника безопасного поведения при подвижных играх с мячом. Школа мяча. Игра на ловкость, дальность и точность.                                                                                                                      |  |
| 41 |  | «Метко в цель». Физические способности.                            | Техника безопасного поведения при подвижных играх с мячом. Школа мяча. Игра на ловкость, дальность и точность. Виды физических (двигательных) способностей.                                                                         |  |
|    |  | <b>Лыжная подготовка</b>                                           |                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 42 |  | Переноска и надевание лыж.<br>Инструктаж по правилам безопасности. | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника. Основные части лыжи. Подбор лыж и лыжных палок по росту. Способы переноски лыж. Последовательность надевания лыж, правильный захват палок. |  |
| 43 |  | Ступающий шаг без палок. Воздушные ванны.                          | Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Выполнение команды: «На лыжи становись!». Техника выполнения ступающего шага без палок. Роль закаливания обучающихся.                                                                   |  |
| 44 |  | Ступающий шаг без палок. Зимние виды спорта в Республике Коми      |                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 45 |  | Скользкий шаг без палок.                                           | Техника выполнения скользящего шага без палок. Скольжение на одной лыже и плавный переход с одной лыжи на другую. Передвижение скользящим шагом с заложенными за спину руками.                                                      |  |
| 46 |  | Скользкий шаг без палок. Игры.                                     |                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 47 |  | Ступающий шаг с палками.                                           | Техника ступающего шага с палками. Положение туловища и рук во время движения. Передвижение ступающим шагом с палками.                                                                                                              |  |
| 48 |  | Знаменитые лыжники Республики Коми                                 |                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 49 |  | Скользкий шаг с палками.                                           | Техника выполнения скользящего шага с палками. Передвижение скользящим шагом с палками.                                                                                                                                             |  |
| 50 |  | Скользкий шаг с палками. Подвижные игры                            |                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 51 |  | Повороты переступанием.                                            | Повороты переступанием вокруг пяток лыж (без палок, с палками). Повороты переступанием вокруг носков лыж.                                                                                                                           |  |

|    |  |                                                                |                                                                                                                                              |                        |
|----|--|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 52 |  | Подъемы и спуски под уклон.                                    | Техника выполнения подъема и спуска под уклон. Подъем «полуелочкой». Спуск в основной стойке.                                                |                        |
| 53 |  | Передвижение на лыжах до 1 км.                                 | Встречная эстафета: лыжник прибегает к флажку игрока своей команды, и тот бежит в противоположную сторону.<br>Передвижение на лыжах до 1 км. |                        |
| 54 |  | Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу на месте и в движении.     | Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу на месте и в движении. Скольжение на одной лыже и плавный переход с одной лыжи на другую.                |                        |
| 55 |  | Скольжение на одной лыже и плавный переход на другую.          |                                                                                                                                              |                        |
| 56 |  | Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу прыжком с опорой на палки. | Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу прыжком с опорой на палки. Ходьба ступающим и скользящим шагом с палками.                                |                        |
| 57 |  | Ходьба ступающим и скользящим шагом                            |                                                                                                                                              |                        |
| 58 |  | Игра « Кто дальше прокатится?».                                | Техника лыжных ходов. Упражнения по освоению ходьбы на лыжах. Эстафеты. Игры на лыжах. Развитие двигательных качеств.                        |                        |
| 59 |  | Коми национальные игры                                         |                                                                                                                                              |                        |
|    |  | <b>Подвижные игры</b>                                          |                                                                                                                                              |                        |
| 60 |  | Диагностическая работа                                         |                                                                                                                                              | Диагностическая работа |
| 61 |  | «Играй, играй, мяч не теряй».                                  | Техника безопасного поведения при подвижных играх с мячом. Ловля мяча индивидуально, стоя на месте. Бросок мяча вверх, о стену и ловля его.  |                        |
| 62 |  | «Мяч водящему».                                                | Передача мяча в парах, стоя на месте, по кругу, в шеренге. Бросок мяча руками от груди.                                                      |                        |
| 63 |  | «У кого меньше мячей».                                         | Ловля мяча индивидуально, стоя на месте. Бросок мяча двумя руками снизу, из – за головы, от плеча.                                           |                        |
| 64 |  | «Школа мяча».                                                  | Ловля мяча индивидуально, стоя на месте. Передача мяча в парах, стоя на месте, по кругу, в шеренге. Бросок мяча вверх, о                     |                        |

|    |  |                  |                                                                                                           |  |
|----|--|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |  |                  | стену и ловля его. Бросок мяча руками от груди. Бросок мяча двумя руками снизу, из – за головы, от плеча. |  |
| 65 |  | «Мяч в корзину». | Бросок мяча в цель (щит, кольцо).                                                                         |  |
| 66 |  | Веселые старты   |                                                                                                           |  |

### Календарно-тематическое планирование

#### Класс 2 (68 часов)

| № урока | Планируемая дата проведения урока; | Тема урока                                                                                    | Содержание учебного предмета                                                                                                  | Виды и формы контроля |
|---------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 1       |                                    | Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Знакомство с предметом "Физическая культура"                  | Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. развитие физических качеств.<br>Развивать физические качества |                       |
| 2       |                                    | Из истории физической культуры. Высокий старт                                                 | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятия.                    |                       |
| 3       |                                    | Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Ходьба с различными заданиями. Силовые упражнения | Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.                                                    |                       |
| 4       |                                    | Бег с изменением направления движения Челночный бег 3X10, 4X9                                 | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на  |                       |
| 5       |                                    | Элементы ассиметричной гимнастики                                                             | Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз                       |                       |
| 6       |                                    | Челночный бег 3X10, 4X9. Подвижные игры                                                       | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.                                                                |                       |
| 7       |                                    | Бег 30м, 60м. Челночный бег.                                                                  | Осваивать технические действия из спортивных игр.                                                                             |                       |
| 8       |                                    | Бег 30м, 60м                                                                                  | Моделировать технические действия в игровой деятельности.                                                                     |                       |
| 9       |                                    | Прыжки Прыжок в длину с места                                                                 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.                                    |                       |
| 10      |                                    | Прыжок в длину с места. Равномерный бег 3мин                                                  | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.                                    |                       |
| 11      |                                    | Метание мяча на точность Игра «Салки с выручалками»                                           |                                                                                                                               |                       |
| 12      |                                    | Самостоятельные занятия «Охотники и утки»                                                     |                                                                                                                               |                       |
| 13      |                                    | Ведение мяча на месте . ОРУ с большим мячом.                                                  |                                                                                                                               |                       |

|    |  |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                 |  |
|----|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 14 |  | Упражнения на расслабление мышц.                                                                 | Выявлять ошибки при выполнении технических действий из                                                                                                                          |  |
| 15 |  | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Ведение мяча. | спортивных игр.                                                                                                                                                                 |  |
| 16 |  | Передачи и ловли баскетбольного мяча.                                                            | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.                                                                                  |  |
| 17 |  | Броски по кольцу с расстояний 2-3м двумя руками из-за головы.                                    | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.                                                                                        |  |
| 18 |  | Эстафеты «Гонка мяча» - варианты.                                                                | Излагать правила и условия проведения подвижных игр.                                                                                                                            |  |
| 19 |  | Строевые упражнения                                                                              | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.                                                                                                         |  |
| 20 |  | ОРУ на формирование правильной осанки.                                                           | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.                                                                                      |  |
| 21 |  | Кувырок вперед в группировке.                                                                    | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.                                                                       |  |
| 22 |  | Стойка на лопатках с медленным выпрямлением ног.                                                 | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.                      |  |
| 23 |  | Упражнение «мост».                                                                               | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.                                                                                                                           |  |
| 24 |  | Акробатическое соединение                                                                        | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.                                                                                                     |  |
| 25 |  | Висы                                                                                             | Описывать технику беговых упражнений.                                                                                                                                           |  |
| 26 |  | Лазание, перелезание.                                                                            | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.                                                                                                            |  |
| 27 |  | Упражнения на равновесие                                                                         | Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. |  |
| 28 |  | Полоса из 5-ти препятствий                                                                       | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых                                                                         |  |
| 29 |  | Упражнение на брюшной пресс.                                                                     |                                                                                                                                                                                 |  |
| 30 |  | Комплекс упражнений на развитие гибкости.                                                        |                                                                                                                                                                                 |  |
| 31 |  | Силовые упражнения                                                                               |                                                                                                                                                                                 |  |
| 32 |  | Эстафеты                                                                                         |                                                                                                                                                                                 |  |
| 33 |  | Игра «Перестрелка»                                                                               |                                                                                                                                                                                 |  |
| 34 |  | Подвижные игры по выбору учащихся. Игры коми народов .                                           |                                                                                                                                                                                 |  |

|    |  |                                                                    |                                                                                                                  |  |
|----|--|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 35 |  | Строевые упражнения.                                               | упражнений.                                                                                                      |  |
| 36 |  | Ступающий шаг. Инструктаж по технике безопасности                  | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.                 |  |
| 37 |  | Повороты на лыжах                                                  | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.                                        |  |
| 38 |  | Скользкий шаг без палок.                                           | Описывать технику прыжковых упражнений.                                                                          |  |
| 39 |  | Бег на 500м на лыжах                                               | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.                                                             |  |
| 40 |  | Подъём на склон ступающую им шагом.                                | Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности                             |  |
| 41 |  | Спуск со склона в основной стойке.                                 | Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.                                           |  |
| 42 |  | Подъём на склон ступающим шагом.                                   | Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой! ». |  |
| 43 |  | Подъёма на склон «лесенкой».                                       |                                                                                                                  |  |
| 44 |  | Скользкий шаг с палками.                                           |                                                                                                                  |  |
| 45 |  | Передвижение по местности.                                         |                                                                                                                  |  |
| 46 |  | Бег на 800м.                                                       |                                                                                                                  |  |
| 47 |  | Спуск со склона в основной стойке.                                 |                                                                                                                  |  |
| 48 |  | Бег на дистанцию 1000м.                                            |                                                                                                                  |  |
| 49 |  | Ведение мяча в шаге.                                               |                                                                                                                  |  |
| 50 |  | ОРУ на гимнастической скамейке. Инструктаж по технике безопасности |                                                                                                                  |  |
| 51 |  | Игра –эстафета с баскетбольным мячом                               |                                                                                                                  |  |
| 52 |  | Игра с метанием баскетбольного мяча по подвижной цели.             |                                                                                                                  |  |
| 53 |  | Домашнее задание. Строевые упражнения.                             |                                                                                                                  |  |
| 54 |  | ОРУ без предметов.                                                 |                                                                                                                  |  |
| 55 |  | Прыжки в высоту с разбега.                                         |                                                                                                                  |  |
| 56 |  | Метания малых мячей в цель.                                        |                                                                                                                  |  |
| 57 |  | ОРУ с малыми мячами.                                               |                                                                                                                  |  |
| 58 |  | Ведение мяча в шаге.                                               |                                                                                                                  |  |

|    |  |                                      |  |      |
|----|--|--------------------------------------|--|------|
| 59 |  | Передачи мяча двумя руками от груди. |  |      |
| 60 |  | ОРУ с большими мячами.               |  |      |
| 61 |  | Подвижные игры                       |  |      |
| 62 |  | Итоговое тестирование                |  | Тест |
| 63 |  | Высокий старт.                       |  |      |
| 64 |  | Метанию м. мяча на дальность.        |  |      |
| 65 |  | ОРУ на местах.                       |  |      |
| 66 |  | Бег на выносливость.                 |  |      |
| 67 |  | ОРУ в движении.                      |  |      |
| 68 |  | Веселые старты                       |  |      |

### Календарно-тематическое планирование

#### Класс 3 (68 часов)

| № урока | Планируемая дата проведения урока; | Тема урока                                                                                       | Содержание учебного предмета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Виды и формы контроля |
|---------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 1       |                                    | Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Знакомство с предметом "Физическая культура". Ходьба с заданием. | <p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p> <p>Характеризовать показатели физической подготовки.</p> <p>Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.</p> <p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p> <p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.</p> <p>Измерять показатели развития физических качеств.</p> <p>Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> |                       |
| 2       |                                    | Из истории физической культуры. ОРУ без предметов                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                       |
| 3       |                                    | Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Ходьба с различными заданиями. Высокий старт.        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                       |
| 4       |                                    | Челночный бег 3X10, 4X9. Стартовый разбег.                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                       |
| 5       |                                    | Челночный бег 3X10, 4X9                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                       |
| 6       |                                    | Бег на 30м, 60 метров на время.                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                       |
| 7       |                                    | Бег 30м, 60м Спринт. Контрольный урок                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                       |
| 8       |                                    | Прыжки Прыжок в длину с места                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                       |
| 9       |                                    | Прыжок в длину с места. Метание малого мяча с места на дальность                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                       |
| 10      |                                    | Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы». Многоскоки                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                       |
| 11      |                                    | Метание малого мяча на точность в цель. Многоскоки                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                       |
| 12      |                                    | Самостоятельные занятия Прыжки через скакалку на скорость за 30сек.                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                       |
| 13      |                                    | Многоскоки                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                       |

|    |  |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |
|----|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 14 |  | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью Передач от груди после 2-х шагов. | Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.<br>Проявлять качества силы, координации и выносливости<br>Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.<br>Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.<br>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.<br>Осваивать технику прыжковых упражнений.<br>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.<br>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.<br>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.<br>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.<br>Описывать технику метания малого мяча.<br>Осваивать технику метания малого мяча.<br>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.<br>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча<br>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.<br>Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. |      |
| 15 |  | Передача мяча снизу после двух шагов. Игра «Перестрелка                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |
| 16 |  | Передач от груди после 2-х шагов. Эстафеты и игры.                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |
| 17 |  | Строевые упражнения Лазание, перелезание. Инструктаж по технике безопасности                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |
| 18 |  | Перекаты и группировку с последующей опорой руками за головой.                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |
| 19 |  | Упражнения на равновесия.                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |
| 20 |  | Кувырок вперёд в группировке.                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |
| 21 |  | Стойка на лопатках согнув ноги.                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |
| 22 |  | Кувырок в сторону в группировке.                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |
| 23 |  | Упражнение «мост».                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |
| 24 |  | Акробатическое соединение.                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |
| 25 |  | Полоса из 5-ти препятствий                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |
| 26 |  | Игра «Перестрелка»                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |
| 27 |  | Силовые упражнения: отжимание, подтягивание. Эстафета                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |
| 28 |  | Силовые упражнения: отжимание, подтягивание. Подвижные игры                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |
| 29 |  | Урок Тестирования.                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Тест |
| 30 |  | Игры – эстафеты                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |
| 31 |  | Строевые упражнения.                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |

|    |  |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|----|--|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 32 |  | Ступающий шаг. Скользящий шаг.<br>Инструктаж по технике безопасности | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.<br>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества<br>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятия. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.<br>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.<br>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз |  |
| 33 |  | Скользящий шаг.                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 34 |  | Подъёмы и спуски в средней стойке                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 35 |  | Торможение упором.                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 36 |  | Повороты переступанием с продвижением вперёд.                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 37 |  | Игра «Пройди в ворота».                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 38 |  | Игра «Вызов номеров».                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 39 |  | Косой подъём на склон. Спуск в низкой стойке.                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 40 |  | Развивать выносливость.                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 41 |  | Ходьба на лыжах по пересечённой местности.                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 42 |  | Встречная эстафета.                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 43 |  | Эстафета с этапом до 50м с поворотами.                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 44 |  | Бег на 1000м на время на лыжах                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 45 |  | ОРУ с большими мячами.                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 46 |  | Ведение мяча в движении.                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 47 |  | Броски по кольцу снизу.                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 48 |  | Упражнение «два шага».                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 49 |  | Игра «Пионербол»                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 50 |  | Игра «Пионербол». Игры народов мира                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 51 |  | Строевые упражнения.                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 52 |  | ОРУ с гимнастической скакалкой                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 53 |  | Прыжки в высоту.                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 54 |  | ОРУ с большими мячами.                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 55 |  | Метание мяча в вертикальную цель.                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |

|    |  |                                                  |  |      |
|----|--|--------------------------------------------------|--|------|
| 56 |  | Высокий старт.                                   |  |      |
| 57 |  | ОРУ в движении.                                  |  |      |
| 58 |  | Полоса из 5-ти препятствий.                      |  |      |
| 59 |  | Игры: «Мяч среднему», «Салки».                   |  |      |
| 60 |  | Игра-эстафета «Кто быстрее?».                    |  |      |
| 61 |  | Прыжки в длину способом «согнув ноги»            |  |      |
| 62 |  | Итоговое тестирование                            |  | Тест |
| 63 |  | Бег на время                                     |  |      |
| 64 |  | Легкая атлетика. Бег на время.<br>Подвижные игры |  |      |
| 65 |  | Техника остановок, поворотов и стоек.            |  |      |
| 66 |  | Варианты игры в футбол.                          |  |      |
| 67 |  | Урок- смотр занятий.                             |  |      |
| 68 |  | Веселые старты                                   |  |      |

**Календарно-тематическое планирование**  
**Класс 4 (68 часов)**

| № урока | Планируемая дата проведения урока; | Тема урока                                                                                 | Содержание учебного предмета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Виды и формы контроля |
|---------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 1       |                                    | Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Физическая культура и спорт. Виды спорта. Спортивные игры. | <p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p> <p>Характеризовать показатели физической подготовки.</p> <p>Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.</p> <p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур.</p> |                       |
| 2       |                                    | Из истории развития физической культуры.                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                       |
| 3       |                                    | Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Ходьба с различными заданиями.                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                       |
| 4       |                                    | Челночный бег 3X10, 4X9                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                       |
| 5       |                                    | Челночный бег 3X10, 4X9. Игры народов мира.                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                       |
| 6       |                                    | Бег 30м, 60м                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                       |
| 7       |                                    | Бег 30м, 60м Спринт. Контрольный урок                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                       |
| 8       |                                    | Прыжки Прыжок в длину с места                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                       |
| 9       |                                    | Прыжок в длину с места.                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                       |
| 10      |                                    | Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы». Многоскоки                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                       |
| 11      |                                    | Метание малого мяча на дальность.                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                       |
| 12      |                                    | Самостоятельные занятия                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                       |
| 13      |                                    | Многоскоки. Прыжки на скакалке                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                       |

|    |  |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|----|--|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 14 |  | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью | <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p> <p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.</p> <p>Измерять показатели развития физических качеств.</p> <p>Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости</p> <p>Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых</p> |  |
| 15 |  | Передача мяча 2-мя руками от груди.                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 16 |  | Ведение баскетбольного мяча в движении.                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 17 |  | Кувырок назад- вперёд.                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 18 |  | ОРУ на формирование правильной осанки.                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 19 |  | Стойка на лопатках перекатом назад.                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 20 |  | Упражнение на брюшной пресс.                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 21 |  | Комплекс упражнений на развитие гибкости.                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 22 |  | ОРУ с большими мячами.                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 23 |  | Упражнение «мост».                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 24 |  | Упражнение «мост». Подвижные игры                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 25 |  | Упражнения в равновесии.                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 26 |  | Висы.                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 27 |  | ОРУ с гимнастической палкой.                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 28 |  | ОРУ с гимнастической палкой.                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 29 |  | Опорный прыжок .                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 30 |  | Игра-эстафета с гимнастической скакалкой.                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 31 |  | Подвижные игры и эстафеты.                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 32 |  | Игры: «Запрещённое движение»;<br>Передал- садись».                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 33 |  |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |

|    |  |                                                             |                                                                                                                                                                    |  |
|----|--|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 34 |  | Строевые упражнения                                         | упражнений.                                                                                                                                                        |  |
| 35 |  | Скользкий шаг                                               | Осваивать технику прыжковых упражнений.                                                                                                                            |  |
| 36 |  | Торможение плугом.                                          | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.                               |  |
| 37 |  | Комплекс упражнений «Разминка лыжника».                     | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.                                                                                             |  |
| 38 |  | Попеременный двухшажный ход.                                | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.                                              |  |
| 39 |  | Одновременный двухшажный ход.                               | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.                                                                 |  |
| 40 |  | Стойка лыжника.                                             | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.                                                                                        |  |
| 41 |  | Подъёмы: «полуёлочкой» и «лесенкой»                         | Описывать технику метания малого мяча.                                                                                                                             |  |
| 42 |  | Бег на выносливость                                         | Осваивать технику метания малого мяча.                                                                                                                             |  |
| 43 |  | Ходьба по пересечённой местности.                           | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.                                                                                                    |  |
| 44 |  | Игра «Быстрый лыжник».                                      | Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча                                                                                            |  |
| 45 |  | Соревнования на дистанцию 1км.                              | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.                                                                           |  |
| 46 |  | Ведения мяча.                                               | Излагать правила и условия проведения подвижных игр.                                                                                                               |  |
| 47 |  | Броски набивного мяча из - за головы.                       | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. |  |
| 48 |  | Ведение мяча на скорость.                                   | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.                                                          |  |
| 49 |  | Ведение мяча на месте два шага с мячом и передачи партнёру. | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять                                                             |  |
| 50 |  | Броски по кольцу сбоку сверху из - за головы.               |                                                                                                                                                                    |  |
| 51 |  | Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.             |                                                                                                                                                                    |  |
| 52 |  | Подвижные игры по выбору учащихся                           |                                                                                                                                                                    |  |
| 53 |  | ОРУ в движении.                                             |                                                                                                                                                                    |  |
| 54 |  | Метание малого мяча с разбега в цель.                       |                                                                                                                                                                    |  |
| 55 |  | Прыжкам в высоту способом «ножницы».                        |                                                                                                                                                                    |  |
| 56 |  | Бег с изменением направления.                               |                                                                                                                                                                    |  |

|    |  |                                                                          |                                                                                                                                                           |      |
|----|--|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 57 |  | Круговая эстафета.                                                       | эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.                                                                                                       |      |
| 58 |  | Бег на выносливость                                                      | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.                                                                                                     |      |
| 59 |  | Бег с заданием.                                                          | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.                                                                               |      |
| 60 |  | Штрафной бросок по кольцу с 3м.                                          | Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.                                                                                           |      |
| 61 |  | Ловля и передача мяча в движении.                                        | Развивать физические качества                                                                                                                             | Тест |
| 62 |  | Итоговое тестирование                                                    | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятия.                                                |      |
| 63 |  | Передаче мяча в тройках с перемещением в сторону передачи после ведения. | Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.                                                                                |      |
| 64 |  | Строевые упражнения.                                                     | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. |      |
| 65 |  | Челночный бег.                                                           | Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз                                                   |      |
| 66 |  | Линейная эстафета.                                                       |                                                                                                                                                           |      |
| 67 |  | Высокий старт.                                                           |                                                                                                                                                           |      |
| 68 |  | Игра «Перестрелка».                                                      |                                                                                                                                                           |      |