

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16 имени В.П. Неймышева»
г. Тобольска Тюменской области

Рассмотрено
на заседании МО
Руководитель МО
_____ Горбунова Т.Н
Протокол № 1
от «20» июня 2022 года

«Согласовано»
заместитель директора по УВР
_____ О.Н. Трегубова

«20» июня 2022 года

«Утверждаю»
Директор МАОУ СОШ №16
имени В.П. Неймышева
_____ О.Ю. Емец
Приказ № 67
«30» июня 2022 г.
МП

Рабочая программа по предмету «музыка».
1-4 класс

2022 – 2023 учебный год

Программа по физической культуре для 1-4 классов общеобразовательной школы ориентирована на предметную линию учебников:
Авторы – составители - В.И Лях; А,А Зданевич. - М.: «Просвещение», 2019.
Учебник «Физическая культура», 1-4 класс/ для общеобразовательных учреждений В.И Лях.- 14 – е изд.- М.: «Просвещение», 2019.

Количество часов:

Всего	Класс	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	год
	1					66
	2					68
	3					68
	4					68

Составитель:
Лапаев Егор Анатольевич

Содержание учебного предмета

1 класс

Знания о физической культуре. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх – когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Гимнастика с элементами акробатики (16 ч).

Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись.

Легкая атлетика (18ч).

Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3×10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Лыжная подготовка (8 ч).

Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

Подвижные игры (24ч).

Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два мороза», «Волк во рву», «Охотники и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Охотники и утки», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой, левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

Сдача норм ГТО.

2 класс

Гимнастика с элементами акробатики (16ч).

Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост»,

стойку на лопатках; лазать и перелезть по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись.

Легкая атлетика (18ч).

Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3×10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Лыжная подготовка (8ч).

Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

Подвижные игры (26ч).

Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два мороза», «Волк во рву», «Охотники и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Охотники и утки», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой, левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

Сдача норм ГТО.

3 класс

Гимнастика с элементами акробатики (16ч).

Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «мирно», «по порядку рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из вися лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках; лазать и перелезть по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись.

Легкая атлетика (18ч).

Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3×10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Лыжная подготовка (8ч).

Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

Подвижные игры (26ч).

Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два мороза», «Волк во рву», «Охотники и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Охотники и утки», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой, левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.
Сдача норм ГТО.

4 класс

Гимнастика с элементами акробатики (16ч).

Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись.

Легкая атлетика (18ч).

Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3×10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Лыжная подготовка (8ч).

Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

Подвижные игры (26ч).

Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два мороза», «Волк во рву», «Охотники и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Охотники и утки», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой, левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

Сдача норм ГТО.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

1 класс

Личностные результаты
Учащиеся научатся:

- являть дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получат возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Учащиеся получат возможность научиться:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получат возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

УУД

1. Коммуникативные – владение культурой речи, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.
2. Регулятивные – владения способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.
3. Познавательные – понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

Предметные результаты:

Закрепить технику бега, прыжков, метания.

Обучить различным элементам техники баскетбола

Обучить опорному прыжку. Закрепить акробатические упражнения

Учить владению мячом: ловля, передача, броскам в процессе игры. Закреплять броски мяча в парах. Закреплять игру «Пионербол».

Учить скользющему шагу без палок и с палками, спуску и подъему на горку.

2 класс

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

- являть дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получают возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- — организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Учащиеся получают возможность научиться:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получают возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

УУД

1. Коммуникативные – владение культурой речи, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.

2. Регулятивные – владения способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

3. Познавательные – понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

Предметные результаты:

Закрепить технику бега, прыжков, метания.

Обучить различным элементам техники баскетбола

Обучить опорному прыжку. Закрепить акробатические упражнения

Учить владению мячом: ловля, передача, броскам в процессе игры. Закреплять броски мяча в парах. Закреплять игру «Пионербол».

Учить скользющему шагу без палок и с палками, спуску и подъему на горку.

3 класс

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

- являть дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получают возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- — организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Учащиеся получают возможность научиться:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получат возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

УУД

1. Коммуникативные – владение культурой речи, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.
2. Регулятивные – владения способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.
3. Познавательные – понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

Предметные результаты:

Закрепить технику бега, прыжков, метания.

Обучить различным элементам техники баскетбола

Обучить опорному прыжку. Закрепить акробатические упражнения

Учить владению мячом: ловля, передача, броскам в процессе игры. Закреплять броски мяча в парах. Закреплять игру «Пионербол».

Учить попеременному двухшажному ходу, одновременному двухшажному ходу. Совершенствовать спуск в низкой стойке, скользящий шаг.

4 Класс

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

- являть дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получат возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- — организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Учащиеся получают возможность научиться:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получают возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

УУД

1. Коммуникативные – владение культурой речи, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.

2. Регулятивные – владения способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

3. Познавательные – понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

Предметные результаты:

Закрепить технику бега, прыжков, метания.

Обучить различным элементам техники баскетбола

Обучить опорному прыжку. Закрепить акробатические упражнения

Учить владению мячом: ловля, передача, броскам в процессе игры. Закреплять броски мяча в парах. Закреплять игру «Пионербол».

Учить попеременному двухшажному ходу, одновременному двухшажному ходу. Совершенствовать спуск в низкой стойке, скользящий шаг.

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания,
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

1 класс

п/п	Тема урока	Количество часов	Использование электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно – методическими материалами, содержание которых соответствует законодательству об образовании	Воспитательная направленность (воспитательная цель урока)
	Легкая атлетика	8		Формированию личности человека.
1	Введение в предмет. Будем беречь и охранять природу.	1	https://fizkulturana5.ru/	Развитие нравственных качеств.
2	Построение в шеренгу и колонну.	1	http://opace.ru/	Поведение человека в духе требований общества.
3	Повороты. Безопасность на прогулках.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Развитие интеллекта и психомоторной

				функции.
4	Прыжки	1	https://fizkulturana5.ru/	Воспитание трудолюбия, настойчивости, смелости.
5	Челночный бег.	1	http://opace.ru/	Воспитание волевых качеств.
6	Бег в медленном темпе. Круговая эстафета.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Патриотическое воспитание.
7	Метание мяча с места – учет. Бег в медленном темпе.	1	https://fizkulturana5.ru/	Воспитание духовного и физического начала.
8	Шестиминутный бег.	1	http://opace.ru/	Воспитание этических и эстетических качеств.
Подвижные и спортивные игры (элементы баскетбола)		8		
9	Правила при работе с мячом. Ловля мяча двумя руками. Передачи от груди, снизу, сверху.	1	https://fizkulturana5.ru/	Формированию личности человека.
10	Ловля, передача мяча. Веселые старты.	1	http://opace.ru/	Развитие нравственных качеств.
11	Салки различных вариантов. Ловля, передача мяча.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Поведение человека в духе требований общества.
12	Ведение мяча по прямой. Строевые упражнения. Меткий снайпер.	1	https://fizkulturana5.ru/	Развитие интеллекта и психомоторной функции.
13	Передачи– учет. Прыжки через скакалку.	1	http://opace.ru/	Развитие интеллекта и психомоторной функции.
14	Полоса препятствий. Ведение мяча по прямой. «Меткий снайпер»	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Воспитание трудолюбия, настойчивости,

				смелости.
15	Ведение мяча со сменой направления движения. «Перестрелка». Полоса препятствий.	1	http://opace.ru/	Воспитание волевых качеств.
16	Броски мяча в паре. Защита проекта: «Основы ЗОЖ»	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Патриотическое воспитание.

Гимнастика		16		
17	Правила поведения в гимнастическом зале. Упор присев. Будь осторожен с незнакомцем.	1	https://fizkulturana5.ru/	Формированию личности человека.
18	Группировка.	1	http://opace.ru/	Развитие нравственных качеств.
19	Перекаты вперед и назад.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Поведение человека в духе требований общества.
20	Перекаты на спину , лежа на животе. Ты и твои старшие друзья.	1	https://fizkulturana5.ru/	Развитие интеллекта и психомоторной функции.
21	Строевая подготовка.	1	http://opace.ru/	Воспитание трудолюбия, настойчивости, смелости.
22	Лазание по гимнастической стенке. Чужой приходит в дом.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Воспитание волевых качеств.
23	Упражнения с набивными мячами.	1	https://fizkulturana5.ru/	Патриотическое воспитание.
24	Висы и упоры на согнутых руках. Лазание, перелезание.	1	http://opace.ru/	Воспитание духовного и физического начала.
25	Вис прогнувшись на гимнастической стенке. Полоса препятствий - учет.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Воспитание этических и эстетических.

26	Танцевальные упражнения.	1	https://fizkulturana5.ru/	Формированию личности человека.
27	Подтягивание – учет. ОРУ на гимнастической скамейке.	1	http://opace.ru/	Развитие нравственных качеств.
28	Комплекс упр. на гимнастической скамейке, соскок.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Поведение человека в духе требований общества.
29	Комплекс на гимнастических матах, комплекс на гимнастической скамейке – учет.	1	https://fizkulturana5.ru/	Развитие интеллекта и психомоторной функции.
30	Челночный бег-учет. Меткий снайпер.	1	http://opace.ru/	Воспитание трудолюбия, настойчивости, смелости.
31	Наклоны вперед – сидя – учет.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Воспитание волевых качеств.
32	Подвижные игры. Защита проекта: «Спортивная одежда в зависимости от времени года»	1	https://fizkulturana5.ru/	Патриотическое воспитание.

Подвижные и спортивные игры		10		
33	Правила при работе с мячом. Ловля и передача мяча.	1	https://fizkulturana5.ru/	Формированию личности человека.
34	Бросок мяча в цель. «Меткий снайпер»	1	http://opace.ru/	Развитие нравственных качеств.
35	Эстафета с мячом.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Поведение человека в духе требований общества.
36	Передачи мяча в парах.	1	https://fizkulturana5.ru/	Развитие интеллекта и психомоторной функции.
37	Подвижные игры с мячом.	1	http://opace.ru/	Воспитание трудолюбия,

				настойчивости, смелости.
38	Игры-эстафеты.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Воспитание волевых качеств.
39	Спортивная игра Меткий снайпер.	1	https://fizkulturana5.ru/	Патриотическое воспитание.
40	Передача мяча в движении правой, левой рукой. «Меткий снайпер»	1	http://opace.ru/	Воспитание духовного и физического начала.
41	Общая физическая подготовка. Меткий снайпер.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Воспитание этических и эстетических.
42	Веселые старты с мячом.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Воспитание этических и эстетических.
Лыжная подготовка		8		
43	Правила поведения на уроке лыжной подготовки. Ступающий шаг..	1	https://fizkulturana5.ru/	Формированию личности человека.
44	Повороты на лыжах.	1	http://opace.ru/	Развитие нравственных качеств.
45	Скользкий шаг.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Поведение человека в духе требований общества.
46	Скользкий шаг с палками.	1	https://fizkulturana5.ru/	Развитие интеллекта и психомоторной функции.
47	Скользкий шаг змейкой.	1	http://opace.ru/	Воспитание трудолюбия, настойчивости, смелости.
48	Техника спуска и подъема.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Воспитание волевых качеств.

			a-kultura-1-4-klassy-lyah	качеств.
49	Прохождение дистанции 1 км.	1	http://opace.ru/	Патриотическое воспитание.
50	Подвижные игры на улице	1	https://fk12.ru/books/fizicheskay-a-kultura-1-4-klassy-lyah	Воспитание духовного и физического начала.

Подвижные и спортивные игры		6		
51	Правила поведения при работе с мячом. Броски в кольцо снизу с 3 м.	1	http://opace.ru/	Формированию личности человека.
52	Передача двумя руками от груди. Ведение мяча.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskay-a-kultura-1-4-klassy-lyah	Развитие нравственных качеств.
53	Передача, ведение, броски в кольцо. ОРУ с набивными мячами.	1	http://opace.ru/	Поведение человека в духе требований общества.
54	Передача мяча в тройках, с перемещением.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskay-a-kultura-1-4-klassy-lyah	Развитие интеллекта и психомоторной функции.
55	Передача в тройках. Передача отскоком от пола. Наклон вперед сидя - учет.	1	https://fizkulturana5.ru/	Воспитание трудолюбия, настойчивости, смелости.
56	Передача мяча в тройках – учет. Челночный бег – учет.	1	http://opace.ru/	Воспитание волевых качеств.
Легкая атлетика		10		
57	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	https://fizkulturana5.ru/	Воспитание духовного и физического начала.
58	Строевая подготовка. Бег в умеренном темпе до 3 минут	1	http://opace.ru/	Воспитание этических и эстетических.
59	Закрепление техники прыжка в высоту. Эстафеты.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskay	Воспитание

			a-kultura-1-4-klassy-lyah	духовного и физического начала.
60	Многоскоки. «Меткий снайпер»	1	https://fizkulturana5.ru/	Воспитание этических и эстетических.
61	Закрепление техники высокого старта. Бег на 60 м. Прыжок в длину с места – учет.	1	http://opace.ru/	Формированию личности человека.
62	Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги». Бег на 30 м. – учет.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskay-a-kultura-1-4-klassy-lyah	Развитие нравственных качеств.
63	Метание малого мяча на дальность с 3 шагов. Эстафеты.	1	https://fizkulturana5.ru/	Поведение человека в духе требований общества.
64	Шестиминутный бег. Круговая эстафета.	1	http://opace.ru/	Развитие интеллекта и психомоторной функции.
65	Прыжок в длину с разбега . Эстафета с палочкой.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskay-a-kultura-1-4-klassy-lyah	Воспитание этических и эстетических.
66	Веселые старты.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskay-a-kultura-1-4-klassy-lyah	Воспитание духовного и физического начала.

2 класс

п/п	Тема урока	Количество часов	Использование электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно – методическими материалами, содержание которых соответствует законодательству об образовании	Воспитательная направленность (воспитательная цель урока)
-----	------------	------------------	--	---

Легкая атлетика		8		
1	Введение в предмет. Чрезвычайные ситуации.	1	https://fizkulturana5.ru/	Формированию личности человека.

2	Высокий старт.	1	http://opace.ru/	Развитие нравственных качеств.
3	Челночный бег.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Поведение человека в духе требований общества.
4	Прыжки. Тест- бег на 30 м.	1	https://fizkulturana5.ru/	Развитие интеллекта и психомоторной функции.
5	Прыжок в длину с места.	1	http://opace.ru/	Воспитание трудолюбия, настойчивости, смелости.
6	Бег в медленном темпе. Круговая эстафета.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Воспитание волевых качеств.
7	Метание мяча с места – учет. Бег в медленном темпе.	1	http://opace.ru/	Патриотическое воспитание.
8	Шестиминутный бег.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Воспитание духовного и физического начала.
Подвижные и спортивные игры (элементы баскетбола)		8		
9	Правила при работе с мячом. Ловля мяча двумя руками. Передачи от груди, снизу, сверху.	1	https://fizkulturana5.ru/	Формированию личности человека.
10	Ловля, передача мяча. Веселые старты.	1	http://opace.ru/	Развитие нравственных качеств.
11	Салки различных вариантов. Ловля, передача мяча.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Поведение человека в духе требований общества.
12	Ведение мяча по прямой. Строевые упражнения. Меткий снайпер.	1	https://fizkulturana5.ru/	Развитие интеллекта и психомоторной функции.
13	Передачи– учет. Прыжки через скакалку.	1	http://opace.ru/	Воспитание трудолюбия,

				настойчивости, смелости.
14	Полоса препятствий. Ведение мяча по прямой. «Меткий снайпер»	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Воспитание волевых качеств.
15	Ведение мяча со сменой направления движения. «Перестрелка». Полоса препятствий.	1	https://fizkulturana5.ru/	Патриотическое воспитание.
16	Броски мяча в паре. Защита проекта: «Первые олимпийские игры.»	1	http://opace.ru/	Воспитание духовного и физического начала.

Гимнастика		16		
17	Правила поведения в гимнастическом зале. Упор присев.. Будь осторожен с незнакомцем.	1	http://opace.ru/	Формированию личности человека.
18	Группировка.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Развитие нравственных качеств.
19	Перекаты вперед и назад.	1	http://opace.ru/	Поведение человека в духе требований общества.
20	Перекаты на спину , лежа на животе. Ты и твои старшие друзья.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Развитие интеллекта и психомоторной функции.
21	Строевая подготовка.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Воспитание трудолюбия, настойчивости, смелости.
22	Лазание по гимнастической стенке. Чужой приходит в дом.	1	https://fizkulturana5.ru/	Воспитание волевых качеств.
23	Упражнения с набивными мячами.	1	http://opace.ru/	Патриотическое воспитание.
24	Висы и упоры на согнутых руках. Лазание, перелезание	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Воспитание

			a-kultura-1-4-klassy-lyah	духовного и физического начала.
25	Вис прогнувшись на гимнастической стенке. Полоса препятствий - учет.	1	https://fizkulturana5.ru/	Формированию личности человека.
26	Танцевальные упражнения.	1	http://opace.ru/	Развитие нравственных качеств.
27	Подтягивание – учет. ОРУ на гимнастической скамейке.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskay a-kultura-1-4-klassy-lyah	Поведение человека в духе требований общества.
28	Комплекс упр. на гимнастической скамейке, соскок.	1	https://fizkulturana5.ru/	Развитие интеллекта и психомоторной функции.
29	Комплекс на гимнастических матах, комплекс на гимнастической скамейке – учет.	1	http://opace.ru/	Воспитание трудолюбия, настойчивости, смелости.
30	Челночный бег-учет. Меткий снайпер.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskay a-kultura-1-4-klassy-lyah	Воспитание волевых качеств.
31	Наклоны вперед – сидя – учет.	1	https://fizkulturana5.ru/	Патриотическое воспитание.
32	Подвижные игры. Защита проекта: «Спортивная одежда в зависимости от времени года»	1	http://opace.ru/	Воспитание духовного и физического начала.

Подвижные и спортивные игры		10		
33	Правила при работе с мячом. Ловля и передача мяча.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskay a-kultura-1-4-klassy-lyah	Формированию личности человека.
34	Бросок мяча в цель. «Меткий снайпер»	1	https://fizkulturana5.ru/	Развитие нравственных качеств.

35	Эстафета с мячом.	1	http://opace.ru/	Поведение человека в духе требований общества.
36	Передачи мяча в парах	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Развитие интеллекта и психомоторной функции.
37	Подвижные игры с мячом	1	https://fizkulturana5.ru/	Воспитание трудолюбия, настойчивости, смелости.
38	Игры-эстафеты.	1	http://opace.ru/	Воспитание волевых качеств.
39	Спортивная игра Меткий снайпер.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Патриотическое воспитание.
40	Передача мяча в движении правой, левой рукой. «Меткий снайпер»	1	https://fizkulturana5.ru/	Воспитание духовного и физического начала.
41	Общая физическая подготовка. Меткий снайпер.	1	http://opace.ru/	Патриотическое воспитание.
42	Веселые старты с мячом.	1	http://opace.ru/	Воспитание духовного и физического начала.
Лыжная подготовка		8		
43	Правила поведения на уроке лыжной подготовки. Скользящий шаг.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Формированию личности человека.
44	Повороты на лыжах.	1	https://fizkulturana5.ru/	Развитие нравственных качеств.
45	Скользящий шаг.	1	http://opace.ru/	Поведение человека в духе требований общества.

46	Скользкий шаг с палками.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Развитие интеллекта и психомоторной функции.
47	Скользкий шаг змейкой.	1	https://fizkulturana5.ru/	Воспитание трудолюбия, настойчивости, смелости.
48	Техника спуска и подъема.	1	http://opace.ru/	Воспитание волевых качеств.
49	Прохождение дистанции 1 км.	1	https://fizkulturana5.ru/	Патриотическое воспитание.
50	Подвижные игры на улице	1	http://opace.ru/	Воспитание духовного и физического начала.
Подвижные и спортивные игры		8		
51	Правила поведения при работе с мячом. Броски в кольцо .	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Формированию личности человека.
52	Передача двумя руками от груди. Ведение мяча.	1	https://fizkulturana5.ru/	Развитие нравственных качеств.
53	Передача, ведение, броски в кольцо	1	http://opace.ru/	Поведение человека в духе требований общества.
54	Передача мяча в тройках, с перемещением.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Развитие интеллекта и психомоторной функции.
55	Передача в тройках. Передача отскоком от пола. Наклон вперед сидя - учет.	1	https://fizkulturana5.ru/	Воспитание трудолюбия, настойчивости, смелости.
56	Передача мяча в тройках – учет. Челночный бег – учет.	1	http://opace.ru/	Воспитание волевых качеств.

57	Пионербол.	1	https://fizkulturana5.ru/	Патриотическое воспитание.
58	Пионербол.	1	http://opace.ru/	Воспитание духовного и физического начала.
Легкая атлетика		10		
59	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Формированию личности человека.
60	Строевая подготовка. Бег в умеренном темпе до 3 минут	1	https://fizkulturana5.ru/	Развитие нравственных качеств.
61	Закрепление техники прыжка в высоту. Эстафеты.	1	http://opace.ru/	Поведение человека в духе требований общества.
62	Многоскоки. «Меткий снайпер»	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Развитие интеллекта и психомоторной функции.
63	Закрепление техники высокого старта. Бег на 60 м. Прыжок в длину с места – учет.	1	https://fizkulturana5.ru/	Воспитание трудолюбия, настойчивости, смелости.
64	Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги». Бег на 30 м. – учет.	1	http://opace.ru/	Воспитание волевых качеств.
65	Метание малого мяча на дальность с 3 шагов. Эстафеты.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Патриотическое воспитание.
66	Шестиминутный бег. Круговая эстафета.	1	https://fizkulturana5.ru/	Воспитание духовного и физического начала.
67	Прыжок в длину с разбега . Эстафета с палочкой.	1	http://opace.ru/	Патриотическое воспитание.
68	Веселые старты.	1	http://opace.ru/	Воспитание духовного и

				физического начала.
--	--	--	--	---------------------

3 класс

п/п	Тема урока	Количество часов	Использование электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно – методическими материалами, содержание которых соответствует законодательству об образовании	Воспитательная направленность (воспитательная цель урока)
Легкая атлетика		8		
1	Вводный инструктаж по т.б. Закрепление техники высокого старта.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Развитие нравственных качеств.
2	Закрепление техники пражка в длину с места.	1	https://fizkulturana5.ru/	Поведение человека в духе требований общества.
3	Закрепление техники прыжка в длину с разбега с 10 метров. Бег на 30 м – учет.	1	http://opace.ru/	Развитие интеллекта и психомоторной функции.
4	Закрепление техники метания малого мяча с места. Бег в медленном темпе. Прыжок в длину с места – учет.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Воспитание трудолюбия, настойчивости, смелости.
5	Челночный бег.	1	https://fizkulturana5.ru/	Воспитание волевых качеств.
6	Бег в медленном темпе. Круговая эстафета.	1	http://opace.ru/	Патриотическое воспитание.
7	Метание мяча с места – учет. Бег в медленном темпе.	1	https://fizkulturana5.ru/	Воспитание духовного и физического начала.

8	Шестиминутный бег.	1	http://opace.ru/	Воспитание этических и эстетических.
Подвижные и спортивные игры (элементы баскетбола)		8		
9	Правила при работе с мячом. Ловля мяча двумя руками. Передачи от груди, снизу, сверху.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Развитие нравственных качеств.
10	Ловля, передача мяча. Веселые старты.	1	https://fizkulturana5.ru/	Поведение человека в духе требований общества.
11	Салки различных вариантов. Ловля, передача мяча. Броски в кольцо.	1	http://opace.ru/	Развитие интеллекта и психомоторной функции.
12	Ведение мяча по прямой. Строевые упражнения Пионербол.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Воспитание трудолюбия, настойчивости, смелости.
13	Передачи– учет. Прыжки через скакалку. Сп.игры.	1	https://fizkulturana5.ru/	Воспитание волевых качеств.
14	Полоса препятствий. Ведение мяча по прямой. «Меткий снайпер»	1	http://opace.ru/	Патриотическое воспитание.
15	Ведение мяча со сменой направления движения. «Перестрелка». Полоса препятствий.	1	https://fizkulturana5.ru/	Воспитание духовного и физического начала.
16	Броски мяча партнеру из различных положений в движении Защита проекта: «Основы ЗОЖ»	1	http://opace.ru/	Воспитание этических и эстетических.

Гимнастика				
17	Правила поведения в гимнастическом зале. Кувырок вперед, назад в группировке.	1	https://fizkulturana5.ru/	Развитие нравственных качеств.
18	Перекатом назад стойка на лопатках.	1	http://opace.ru/	Поведение человека в духе требований общества.
20	Мост с помощью и самостоятельно.	1	https://fizkulturana5.ru/	Развитие интеллекта и

				психомоторной функции.
21	Кувырок- учет.	1	https://fizkulturana5.ru/	Воспитание трудолюбия, настойчивости, смелости.
22	Стойка на лопатках – учет. Строевая подготовка.	1	http://opace.ru/	Воспитание волевых качеств.
23	Мост – учет. Комбинация на гимнастической скамейке	1	https://fizkulturana5.ru/	Патриотическое воспитание.
24	Упражнения с набивными мячами. Равновесие.	1	https://fizkulturana5.ru/	Воспитание духовного и физического начала.
25	Висы и упоры на согнутых руках. Лазание, перелазание	1	http://opace.ru/	Воспитание этических и эстетических.
26	Вис прогнувшись на гимнастической стенке. Полоса препятствий - учет.	1	https://fizkulturana5.ru/	Развитие нравственных качеств.
27	Шестиминутный бег. Прыжок на гимнастическую скамейку, соскок.	1	https://fizkulturana5.ru/	Поведение человека в духе требований общества.
28	Подтягивание – учет. ОРУ на гимнастической скамейке.	1	http://opace.ru/	Развитие интеллекта и психомоторной функции.
29	Комплекс упр. на гимнастической скамейке, соскок. Вис прогнувшись – учет.	1	https://fizkulturana5.ru/	Воспитание трудолюбия, настойчивости, смелости.
30	Комплекс на гимнастических матах, комплекс на гимнастической скамейке – учет.	1	https://fizkulturana5.ru/	Воспитание волевых качеств.
31	Челночный бег-учет. Меткий снайпер. Пионербол.	1	http://opace.ru/	Патриотическое воспитание.
32	Наклоны вперед – сидя – учет.	1	https://fizkulturana5.ru/	Воспитание духовного и

				физического начала.
33	Подвижные игры. Защита проекта: «Спортивная одежда в зависимости от времени года»	1	https://fizkulturana5.ru/	Воспитание этических и эстетических.

Подвижные и спортивные игры		12		
34	Правила при работе с мячом. Ловля, передача мяча из разных положений.	1	https://fizkulturana5.ru/	Развитие нравственных качеств.
35	Бросок мяча в цель. «Меткий снайпер»	1	http://opace.ru/	Поведение человека в духе требований общества.
36	Эстафета с мячом.	1	https://fizkulturana5.ru/	Развитие интеллекта и психомоторной функции.
37	Закрепление ловли, передачи мяча в парах из разных положений.	1	https://fizkulturana5.ru/	Воспитание трудолюбия, настойчивости, смелости.
38	Подвижные игры с мячом	1	http://opace.ru/	Воспитание волевых качеств.
39	Игры-эстафеты.	1	https://fizkulturana5.ru/	Патриотическое воспитание.
40	Спортивная игра «Пионербол»	1	https://fizkulturana5.ru/	Воспитание духовного и физического начала.
41	Передача мяча в движении правой, левой рукой. «Меткий снайпер»	1	http://opace.ru/	Воспитание этических и эстетических.
42	Общая физическая подготовка. «Пионербол»	1	https://fizkulturana5.ru/	Патриотическое воспитание.
43	Веселые старты с мячом.	1	https://fizkulturana5.ru/	Воспитание духовного и

				физического начала.
44	Броски мяча на дальность правой, левой рукой.	1	http://opace.ru/	Воспитание этических и эстетических.
45	Подвижные игры. «Пионербол». Сдача контрольных нормативов.	1	https://fizkulturana5.ru/	Воспитание этических и эстетических.
Лыжная подготовка				
46	Правила поведения на уроке лыжной подготовки. Спуск со склона в средней стойке	1	https://fizkulturana5.ru/	Развитие нравственных качеств.
47	Спуск со склона. Скользящий шаг.	1	http://opace.ru/	Поведение человека в духе требований общества.
48	Спуск со склона. Скользящий шаг.	1	https://fizkulturana5.ru/	Развитие интеллекта и психомоторной функции.
49	Попеременный двухшажный ход.	1	https://fizkulturana5.ru/	Воспитание трудолюбия, настойчивости, смелости.
50	Одновременный двухшажный ход.	1	http://opace.ru/	Воспитание волевых качеств.
51	Подъем на склон полуелочкой.	1	https://fizkulturana5.ru/	Патриотическое воспитание.
52	Торможение плугом	1	http://opace.ru/	Воспитание духовного и физического начала.
53	Подъем на склон полуелочкой Подвижные игры на улице	1	https://fizkulturana5.ru/	Воспитание этических и эстетических.
Подвижные и спортивные игры (элементы баскетбола)		6		
54	Правила поведения при работе с мячом. Броски в кольцо снизу с 3 м.	1	https://fizkulturana5.ru/	Воспитание волевых качеств.
55	Передача двумя руками от груди. Ведение мяча.	1	https://fizkulturana5.ru/	Патриотическое

				воспитание.
56	Передача, ведение, броски в кольцо. ОРУ с набивными мячами. Полоса препятствий – учет.	1	http://opace.ru/	Воспитание духовного и физического начала.
57	Передача мяча в тройках, с перемещением.	1	https://fizkulturana5.ru/	Воспитание этических и эстетических.
58	Передача в тройках. Передача отскоком от пола. Наклон вперед сидя - учет.	1	http://opace.ru/	Воспитание духовного и физического начала.
59	Передача мяча в тройках – учет. Челночный бег – учет.	1		Воспитание этических и эстетических.
Легкая атлетика		10		
60	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с бокового разбега. челночный бег.	1	http://opace.ru/	Развитие нравственных качеств.
61	Строевая подготовка. Бег в умеренном темпе до 3 минут	1	https://fizkulturana5.ru/	Поведение человека в духе требований общества.
62	Закрепление техники прыжка в высоту способом «Перешагивание». Эстафеты.	1	http://opace.ru/	Развитие интеллекта и психомоторной функции.
63	Прыжок в высоту- учет. «Меткий снайпер»	1	http://opace.ru/	Воспитание трудолюбия, настойчивости, смелости.
64	Закрепление техники высокого старта. Бег на 60 м. Прыжок в длину с места – учет.	1	https://fizkulturana5.ru/	Воспитание волевых качеств.
65	Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги». Бег на 30 м. – учет.	1	http://opace.ru/	Патриотическое воспитание.
66	Метание малого мяча на дальность с 3 шагов. Эстафеты.	1	http://opace.ru/	Воспитание духовного и физического начала.
67	Шестиминутный бег-учет. Круговая эстафета. Веселые старты.	1	https://fizkulturana5.ru/	Воспитание этических и эстетических.

68	Прыжок в длину с разбега – учет. Эстафета с палочкой. Подвижные игры. Подведение итогов за год.	1	http://opace.ru/	Воспитание волевых качеств.
----	---	---	---	-----------------------------

4 класс

п/п	Тема урока	Количество часов	Использование электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно – методическими материалами, содержание которых соответствует законодательству об образовании	Воспитательная направленность (воспитательная цель урока)
Легкая атлетика		8		
1	Вводный инструктаж по т.б. Закрепление техники высокого старта.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Формированию личности человека.
2	Закрепление техники пражка в длину с места.	1	https://fizkulturana5.ru/	Развитие нравственных качеств.
3	Закрепление техники прыжка в длину с разбега с 10 метров. Бег на 30 м – учет.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Поведение человека в духе требований общества.
4	Закрепление техники метания малого мяча с места. Бег в медленном темпе. Прыжок в длину с места – учет.	1	https://fizkulturana5.ru/	Развитие интеллекта и психомоторной функции.
5	Челночный бег.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Воспитание трудолюбия, настойчивости, смелости.
6	Бег в медленном темпе. Круговая эстафета.	1	https://fizkulturana5.ru/	Воспитание волевых качеств.
7	Метание мяча с места – учет. Бег в медленном темпе.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Патриотическое воспитание.

8	Шестиминутный бег.	1	https://fizkulturana5.ru/	Воспитание волевых качеств.
	Подвижные и спортивные игры (элементы баскетбола)	8	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Патриотическое воспитание.
9	Правила при работе с мячом. Ловля мяча двумя руками. Передачи от груди, снизу, сверху.	1	https://fizkulturana5.ru/	Формированию личности человека.
10	Ловля, передача мяча. Веселые старты.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Развитие нравственных качеств.
11	Салки различных вариантов. Ловля, передача мяча. Броски в кольцо.	1	https://fizkulturana5.ru/	Поведение человека в духе требований общества.
12	Ведение мяча по прямой. Строевые упражнения Пионербол.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Формированию личности человека.
13	Передачи– учет. Прыжки через скакалку. Сп.игры.	1	https://fizkulturana5.ru/	Развитие нравственных качеств.
14	Полоса препятствий. Ведение мяча по прямой. «Меткий снайпер»	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Поведение человека в духе требований общества.
15	Ведение мяча со сменой направления движения. «Перестрелка». Полоса препятствий.	1	https://fizkulturana5.ru/	Формированию личности человека.
16	Броски мяча партнеру из различных положений в движении Защита проекта: «Основы ЗОЖ»	1	http://opace.ru/	Развитие нравственных качеств.

	Гимнастика			
17	Правила поведения в гимнастическом зале. Кувырок вперед, назад в группировке.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Формированию личности человека.

18	Перекатом назад стойка на лопатках.	1	https://fizkulturana5.ru/	Развитие нравственных качеств.
20	Мост с помощью и самостоятельно.	1	http://opace.ru/	Поведение человека в духе требований общества.
21	Кувырок- учет.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Развитие интеллекта и психомоторной функции.
22	Стойка на лопатках – учет. Строевая подготовка.	1	https://fizkulturana5.ru/	Воспитание трудолюбия, настойчивости, смелости.
23	Мост – учет. Комбинация на гимнастической скамейке	1	http://opace.ru/	Воспитание волевых качеств.
24	Упражнения с набивными мячами. Равновесие.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Патриотическое воспитание.
25	Висы и упоры на согнутых руках. Лазание, перелазание	1	https://fizkulturana5.ru/	Формированию личности человека.
26	Вис прогнувшись на гимнастической стенке. Полоса препятствий - учет.	1	http://opace.ru/	Развитие нравственных качеств.
27	Шестиминутный бег. Прыжок на гимнастическую скамейку, соскок.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Поведение человека в духе требований общества.
28	Подтягивание – учет. ОРУ на гимнастической скамейке.	1	https://fizkulturana5.ru/	Развитие интеллекта и психомоторной функции.
29	Комплекс упр. на гимнастической скамейке, соскок. Вис прогнувшись – учет.	1	http://opace.ru/	Воспитание трудолюбия, настойчивости, смелости.

30	Комплекс на гимнастических матах, комплекс на гимнастической скамейке – учет.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Воспитание волевых качеств.
31	Челночный бег-учет. Меткий снайпер. Пионербол.	1	https://fizkulturana5.ru/	Патриотическое воспитание.
32	Наклоны вперед – сидя – учет.	1	http://opace.ru/	Воспитание волевых качеств.
33	Подвижные игры. Защита проекта: «Спортивная одежда в зависимости от времени года»	1	http://opace.ru/	Патриотическое воспитание.
Подвижные и спортивные игры		12		
34	Правила при работе с мячом. Ловля, передача мяча из разных положений.	1	http://opace.ru/	Развитие интеллекта и психомоторной функции.
35	Бросок мяча в цель. «Меткий снайпер»	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Воспитание трудолюбия, настойчивости, смелости.
36	Эстафета с мячом.	1	https://fizkulturana5.ru/	Воспитание волевых качеств.
37	Закрепление ловли, передачи мяча в парах из разных положений.	1	http://opace.ru/	Патриотическое воспитание.
38	Подвижные игры с мячом	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Формированию личности человека.
39	Игры-эстафеты.	1	https://fizkulturana5.ru/	Развитие нравственных качеств.
40	Спортивная игра «Пионербол»	1	http://opace.ru/	Поведение человека в духе требований общества.
41	Передача мяча в движении правой, левой рукой. «Меткий снайпер»	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Развитие интеллекта и

			kultura-1-4-klassy-lyah	психомоторной функции.
42	Общая физическая подготовка. «Пионербол»	1	https://fizkulturana5.ru/	Воспитание трудолюбия, настойчивости, смелости.
43	Веселые старты с мячом.	1	http://opace.ru/	Воспитание волевых качеств.
44	Броски мяча на дальность правой, левой рукой.	1	https://fizkulturana5.ru/	Патриотическое воспитание.
45	Подвижные игры. «Пионербол». Сдача контрольных нормативов.	1	http://opace.ru/	Патриотическое воспитание.
Лыжная подготовка				
46	Правила поведения на уроке лыжной подготовки. Спуск со склона в средней стойке	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Поведение человека в духе требований общества.
47	Спуск со склона. Скользящий шаг.	1	https://fizkulturana5.ru/	Развитие интеллекта и психомоторной функции.
48	Спуск со склона. Скользящий шаг.	1	http://opace.ru/	Воспитание трудолюбия, настойчивости, смелости.
49	Попеременный двухшажный ход.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Воспитание волевых качеств.
50	Одновременный двухшажный ход.	1	https://fizkulturana5.ru/	Патриотическое воспитание.
51	Подъем на склон полуелочкой.	1	http://opace.ru/	Патриотическое воспитание.
52	Торможение плугом	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Поведение человека в духе требований общества.

53	Подъем на склон полуелочкой Подвижные игры на улице	1	https://fizkulturana5.ru/	Воспитание волевых качеств.
Подвижные и спортивные игры (элементы баскетбола)		6		
54	Правила поведения при работе с мячом. Броски в кольцо снизу с 3 м.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Поведение человека в духе требований общества.
55	Передача двумя руками от груди. Ведение мяча.	1	https://fizkulturana5.ru/	Развитие интеллекта и психомоторной функции.
56	Передача, ведение, броски в кольцо. ОРУ с набивными мячами. Полоса препятствий – учет.	1	http://opace.ru/	Воспитание трудолюбия, настойчивости, смелости.
57	Передача мяча в тройках, с перемещением.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Воспитание волевых качеств.
58	Передача в тройках. Передача отскоком от пола. Наклон вперед сидя - учет.	1	https://fizkulturana5.ru/	Патриотическое воспитание.
59	Передача мяча в тройках – учет. Челночный бег – учет.	1	http://opace.ru/	Патриотическое воспитание.
Легкая атлетика		10		
60	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с бокового разбега. челночный бег.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Поведение человека в духе требований общества.
61	Строевая подготовка. Бег в умеренном темпе до 3 минут	1	https://fizkulturana5.ru/	Развитие интеллекта и психомоторной функции.
62	Закрепление техники прыжка в высоту способом «Перешагивание». Эстафеты.	1	http://opace.ru/	Воспитание трудолюбия, настойчивости, смелости.
63	Прыжок в высоту- учет. «Меткий снайпер»	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Воспитание волевых качеств.

			kultura-1-4-klassy-lyah	качеств.
64	Закрепление техники высокого старта. Бег на 60 м. Прыжок в длину с места – учет.	1	https://fizkulturana5.ru/	Патриотическое воспитание.
65	Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги». Бег на 30 м. – учет.	1	http://opace.ru/	Патриотическое воспитание.
66	Метание малого мяча на дальность с 3 шагов. Эстафеты.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	Поведение человека в духе требований общества.
67	Шестиминутный бег-учет. Круговая эстафета. Веселые старты.	1	https://fizkulturana5.ru/	Развитие интеллекта и психомоторной функции.
68	Прыжок в длину с разбега – учет. Эстафета с палочкой. Подвижные игры. Подведение итогов за год.	1	http://opace.ru/	Воспитание трудолюбия, настойчивости, смелости.