




Нефтеюганское районное муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Куть-Яхская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО  
решением методического  
объединения  
учителей начальных классов  
протокол от 30.08.2023г. № 1

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по ВР  
 Н.И. Иванова  
дата 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор НРМОБУ  
«Куть-Яхская СОШ»  
 Е.В. Бабушкина  
приказ от 31.08.2023г № 514-0



Рабочая программа  
учебного курса внеурочной деятельности  
«Прикладно-ориентированная физическая культура»  
для начального общего образования  
Срок освоения: 4 года (1 – 4 классы)

Составитель:  
Савин Р.В.,  
учитель физической культуры

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Прикладно-ориентированная физическая культура» разработана в соответствии с требованиями пункта 31.1 ФГОС НОО, положения о рабочих программах обновленных ФГОС НРМОБУ «Куть-Яхская СОШ».

### Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, спорт – и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Курс внеурочной деятельности «Прикладно-ориентированная физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного курса является физическое воспитание граждан России.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно: а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей; б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее – ФГОС НОО).

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащихся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность,

целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества. Содержание программы строится на принципах лично-ориентированной, лично-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии со ФГОС НОО содержание программы курса «Прикладно-ориентированная физическая культура» состоит из следующих компонентов:

- 1) знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- 2) способы физкультурной деятельности (операционный компонент деятельности);
- 3) физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

*Принцип систематичности и последовательности.* Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

*Принципы непрерывности и цикличности.* Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

*Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.* Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

*Принцип наглядности.* Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

*Принцип доступности и индивидуализации.* Принцип доступности и индивидуализации

означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

*Принцип осознанности и активности.* Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

*Принцип динамичности.* Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

*Принцип вариативности.* Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

**Место учебного предмета «Прикладно-ориентированная физическая культура» в учебном плане** составляет 135 ч. (1 час в неделю в каждом классе): 1 класс – 33 часа; 2 класс – 34 часа; 3 класс – 34 часа; 4 класс – 34 часа.

#### **Формы учебного предмета «Прикладно-ориентированная физическая культура»:**

- посещение спортивных секций;
- организация экскурсий, Дней Здоровья и других спортивных соревнований;
- проведение бесед по охране здоровья;
- применение игровых моментов, физкультминуток;
- участие в спортивных соревнованиях.

#### **Цели изучения учебного курса**

Цели изучения курса внеурочной деятельности «Прикладно-ориентированная физическая культура» – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций

учебного курса «Прикладно-ориентированная физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преимущественно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т. д.); умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат – физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- 1) единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- 2) преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- 3) возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- 4) государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- 5) овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- 6) формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
- 7) освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

- 1) умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;
- 2) умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;
- 3) умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче

информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

4) умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### *1-й год изучения*

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

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

**Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.** Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки.

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

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

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

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

**Прикладная ориентированная физическая культура.** Развитие основных физических качеств, средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### *2-й год изучения*

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

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

**Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.** Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультурминутки для

занятий в домашних условиях.

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

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

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

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

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

*Прикладная ориентированная физическая культура.* Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств, средствами подвижных и спортивных игр.

### 3-й год изучения

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

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

**Физическое совершенствование.** *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

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

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

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

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

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

*Прикладная ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств, средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

#### 4-й год изучения

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

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

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

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

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

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

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



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

### **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА «ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **3.1 Личностные результаты обучающегося**

В ходе изучения данного учебного курса в начальной школе у обучающегося будут сформированы следующие личностные новообразования:

- первоначальные представления о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества; уважительное отношение к труду и творчеству мастеров;
- осознание роли человека и используемых им технологий в сохранении гармонического сосуществования рукотворного мира с миром природы; ответственное отношение к сохранению окружающей среды;
- понимание культурно-исторической ценности традиций, отражённых в предметном мире; чувство сопричастности к культуре своего народа, уважительное отношение к культурным традициям других народов;
- проявление способности к эстетической оценке окружающей предметной среды; эстетические чувства – эмоционально-положительное восприятие и понимание красоты форм и образов природных объектов, образцов мировой и отечественной художественной культуры;
- проявление положительного отношения и интереса к различным видам творческой преобразующей деятельности, стремление к творческой самореализации; мотивация к творческому труду, работе на результат; способность к различным видам практической преобразующей деятельности;
- проявление устойчивых волевых качества и способность к само-регуляции: организованность, аккуратность, трудолюбие, ответственность, умение справляться с доступными проблемами;
- готовность вступать в сотрудничество с другими людьми с учётом этики общения; проявление толерантности и доброжелательности.

#### **3.2 Метапредметные результаты обучающегося**

В ходе изучения данного учебного курса в начальной школе у обучающегося формируются следующие универсальные учебные действия

*Познавательные УУД:*

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в рамках изучаемого курса (в пределах изученного), использовать изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- осуществлять анализ с выделением существенных и несущественных признаков;
- сравнивать группы объектов/предметов/изделий, выделять в них общее и различия;
- делать обобщения по изучаемой тематике;
- использовать схемы, модели, рисунки, таблицы, простейшие чертежи в собственной практической творческой деятельности;
- комбинировать и использовать освоенные технологии при планировании и осуществлении своей деятельности в рамках изучаемого курса;
- понимать необходимость поиска новых решений, технологий на основе изучения объектов и законов природы, доступного исторического и современного социального опыта.

*Работа с информацией:*

- осуществлять поиск необходимой для выполнения работы информации в учебных пособиях, хрестоматиях, картах, атласах и других доступных источниках, анализировать её и отбирать в соответствии с решаемой задачей;
- анализировать и использовать знаково-символические средства представления

информации для решения задач в умственной и материализованной форме;

– использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач;

– следовать при выполнении работы инструкциям учителя или представленным в других информационных источниках.

*Коммуникативные УУД:*

– вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

– создавать тексты-описания на основе наблюдений (рассматривания) в рамках изучаемого курса;

– строить рассуждения о связях природного и предметного мира, простые суждения (небольшие тексты) в рамках изучаемого курса;

– объяснять последовательность совершаемых действий в рамках выполнения проектов и исследования.

*Регулятивные УУД:*

– рационально организовывать свою работу (подготовка рабочего места, поддержание и наведение порядка, уборка после работы);

– выполнять правила безопасности при выполнении работы;

– планировать работу, соотносить свои действия с поставленной целью;

– устанавливать причинно-следственные связи между выполняемыми действиями и их результатами, прогнозировать действия для получения необходимых результатов;

– выполнять действия контроля и оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок;

– проявлять волевую саморегуляцию при выполнении работы.

*Совместная деятельность:*

– организовывать под руководством учителя и самостоятельно совместную работу в группе: обсуждать задачу, распределять роли, выполнять функции руководителя/лидера и подчинённого; осуществлять продуктивное сотрудничество;

– проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

– понимать особенности проектной деятельности, выдвигать несложные идеи решений предлагаемых проектных заданий, мысленно создавать конструктивный замысел, осуществлять выбор средств и способов для его практического воплощения; предъявлять аргументы для защиты продукта проектной, исследовательской деятельности.

### **3.3 Результаты учебного курса**

#### **1 КЛАСС**

*К концу обучения в первом классе обучающийся научится:*

• приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

• соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

• выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

• анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

• демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;

• выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## 2 КЛАСС

*К концу обучения во втором классе обучающийся научится:*

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двушажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## 3 КЛАСС

*К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:*

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

## 4 КЛАСС

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

(1 час \* 33 недели = 33 часа)

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания	ЭОР/ ЦОР
1.	Знания о физической культуре. Равномерная ходьба и равномерный бег.	1	Обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять. Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера.	<a href="http://school-collection.edu.ru/cat/alog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/cat/alog/teacher/</a>
2.	Равномерная ходьба и равномерный бег.	4		
3.	Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.	3		
4.	Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника.	1		
5.	Основная стойка лыжника.	6		

	Передвижение на лыжах.		Разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции.	
6.	Гимнастика с основами акробатики.	2	Знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению. Знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения.	
7.	Гимнастические упражнения.	3		
8.	Акробатические упражнения.	2		
9.	Подвижные и спортивные игры.	11	Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр. Используют их при распределении игровых ролей среди играющих. Разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок. Обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам). Играют в разученные подвижные игры.	
	<b>Всего:</b>	<b>33</b>		

2 класс  
(1 час \* 34 недели = 34 часа)

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания	ЭОР/ ЦОР
1.	Знания о физической культуре. Броски малого мяча в неподвижную мишень.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.	<a href="http://school-collection.edu.ru/cat/alog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/cat/alog/teacher/</a>
2.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	1	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и	
3.	Разнообразные сложно-координированные прыжки.	1		

4.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке.	2	самоорганизации. Организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией.	
5.	Беговые сложно-координационные упражнения.	3	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.	
6.	Гимнастика с основами акробатики.	8	Формировать умения организовывать самостоятельную работу учащихся, соблюдение техники безопасности и формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места, безопасность в быту.	
7.	Передвижение двушажным попеременным ходом.	6	Наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы. Разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах и контролируют отдельные её элементы.	
8.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).	6	Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам. Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.	
29.	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	6	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	
<b>Всего:</b>		<b>34 ч.</b>		

3 класс  
(1 час \* 34 недели = 34 часа)

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания	ЭОР/ ЦОР
1.	Знания о физической культуре. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности.	1	Наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы; выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°); выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа); выполняют бег с преодолением препятствий	<a href="http://school-collection.edu.ru/cat/alog/teacher">http://school-collection.edu.ru/cat/alog/teacher</a>
2.	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности	2		
3.	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	2		
4.	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности.	2		
5.	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом.	3	Разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения. Знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой. Наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку.	
6.	Упражнения в лазании по канату в три приёма.	2		
7.	Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы.	2		
8.	Передвижение одновременным двушажным ходом.	3	Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двушажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага.	
9.	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	4		
10.	Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча.	2	Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры в баскетбол, волейбол, футбол. Выделяют трудные элементы и уточняют способы их	
11.	Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	2		

12.	Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.	2	выполнения. Разучивают технические действия игры (работа в парах и группах).	
13.	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	7	Совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); рефлексия.	
	Всего:	34		

4 класс  
(1 час \* 34 недели = 34 часа)

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания	ЭОР/ ЦОР
1.	Знания о физической культуре. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	1	Разучивают сложно координированные прыжковые упражнения. Наблюдают и анализируют образец учителя.	<a href="http://school-collection.edu.ru/cat/alog/teacher">http://school-collection.edu.ru/cat/alog/teacher</a>
2.	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	2		
3.	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции	2		
4.	Метание малого мяча на дальность, стоя на месте.	2		
5.	Гимнастика с основами акробатики.	7	Разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения. Наблюдают за выполнением образца разминки.	
6.	Лыжная подготовка.	7	Наблюдают и анализируют образец учителя.	
7.	Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	7	Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры в баскетбол, волейбол, футбол. Выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения.	
8.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	6	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	
	Всего:	34		



## Календарно-тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Дата	Тема учебного занятия	Кол-во часов
1.		Знания о физической культуре. Равномерная ходьба и равномерный бег.	1
2.		Равномерная ходьба и равномерный бег.	1
3.		Равномерная ходьба и равномерный бег.	1
4.		Равномерная ходьба и равномерный бег.	1
5.		Равномерная ходьба и равномерный бег.	1
6.		Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.	1
7.		Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.	1
8.		Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.	1
9.		Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника.	1
10.		Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1
11.		Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1
12.		Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1
13.		Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1
14.		Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1
15.		Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1
16.		Гимнастика с основами акробатики.	1
17.		Гимнастика с основами акробатики.	1
18.		Гимнастические упражнения.	1
19.		Гимнастические упражнения.	1
20.		Гимнастические упражнения.	1
21.		Акробатические упражнения.	1
22.		Акробатические упражнения.	1
23.		Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	1
24.		Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	1
25.		Подвижные и спортивные игры. Русские народные игры.	1
26.		Подвижные и спортивные игры. Русские народные игры.	1
27.		Подвижные и спортивные игры. Игры народов севера.	1
28.		Подвижные и спортивные игры. Игры народов севера.	1
29.		Подвижные и спортивные игры. Игры народов севера.	1
30.		Подвижные и спортивные игры. Удмуртские народные игры.	1
31.		Подвижные и спортивные игры. Удмуртские народные игры.	1
32.		Подвижные и спортивные игры. Татарские народные игры.	1
33.		Подвижные и спортивные игры. Татарские народные игры.	1
		Всего:	33

2 класс

№ п/п	Дата	Тема учебного занятия	Кол-во часов
1.		Знания о физической культуре. Броски малого мяча в неподвижную мишень.	1
2.		Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	1

		Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.	
3.		Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой идвумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.	1
4.		Прыжок в высоту прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.	1
5.		Прыжок в высоту прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.	1
6.		Беговые сложно-координационные упражнения.	1
7.		Беговые сложно-координационные упражнения.	1
8.		Беговые сложно-координационные упражнения.	1
9.		Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой.	1
10.		Строевые команды в построении перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении.	1
11.		Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Гимнастика с основами акробатики.	1
12.		Гимнастика с основами акробатики.	1
13.		Прыжки со скакалкой на двух ногах. Упражнения с гимнастическим мячом.	1
14.		Прыжки со скакалкой на двух ногах. Упражнения с гимнастическим мячом.	1
15.		Гимнастика с основами акробатики.	1
16.		Гимнастика с основами акробатики.	1
17.		Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение двушажным попеременным ходом.	1
18.		Передвижение двушажным попеременным ходом.	1
19.		Спуск с небольшого склона в основной стойке. Передвижение двушажным попеременным ходом.	1
20.		Торможение лыжными палками на учебной трассе. Передвижение двушажным попеременным ходом.	1
21.		Торможение лыжными палками на учебной трассе. Передвижение двушажным попеременным ходом.	1
22.		Спуск с небольшого склона в основной стойке. Передвижение двушажным попеременным ходом.	1
23.		Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).	1
24.		Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).	1
25.		Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).	1
26.		Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).	1
27.		Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).	1
28.		Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).	1
29.		Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	1
30.		Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	1

31.		Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	1
32.		Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	1
33.		Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	1
34.		Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	1
		Всего:	34

### 3 класс

№ п/п	Дата	Тема учебного занятия	Кол-во часов
1.		Знания о физической культуре. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности.	1
2.		Беговые упражнения скоростной и координационной направленности	1
3.		Беговые упражнения скоростной и координационной направленности	1
4.		Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	1
5.		Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	1
6.		Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности.	1
7.		Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности.	1
8.		Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом.	1
9.		Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом.	1
10.		Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом.	1
11.		Упражнения в лазании по канату в три приёма.	1
12.		Упражнения в лазании по канату в три приёма.	1
13.		Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы.	1
14.		Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы.	1
15.		Передвижение одновременным двушажным ходом.	1
16.		Передвижение одновременным двушажным ходом.	1
17.		Передвижение одновременным двушажным ходом.	1
18.		Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	1
19.		Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	1
20.		Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	1
21.		Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	1
22.		Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча.	1
23.		Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча.	1
24.		Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1

25.		Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1
26.		Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.	1
27.		Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.	1
28.		Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
29.		Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
30.		Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
31.		Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
32.		Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
33.		Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
34.		Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
		Всего:	34

4 класс

№ п/п	Дата	Тема учебного занятия	Кол-во часов
1.		Знания о физической культуре. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	1
2.		Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	1
3.		Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	1
4.		Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.	1
5.		Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.	1
6.		Метание малого мяча на дальность, стоя на месте.	1
7.		Метание малого мяча на дальность, стоя на месте.	1
8.		Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1
9.		Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1
10.		Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1
11.		Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1
12.		Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1
13.		Гимнастика с основами акробатики.	1

14.		Гимнастика с основами акробатики.	1
15.		Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.	1
16.		Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1
17.		Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1
18.		Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1
19.		Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1
20.		Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1
21.		Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	
22.		Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	1
23.		Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1
24.		Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1
25.		Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1
26.		Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1
27.		Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1
28.		Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1
29.		Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
30.		Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
31.		Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
32.		Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
33.		Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
34.		Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
		Всего:	34