

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент Смоленской области по образованию и науки
Управление образования и молодежной политики Администрация города Смоленска
МБОУ «СШ №30 имени С.А. Железнова»

<p>«РАССМОТРЕНО» Руководитель ШМО</p> <p>Лосева Т.М. Протокол №1 от «28» августа 2023</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора</p> <p>Максименкова А.С. Протокол №1 от «28» августа 2023</p>	<p>«УТВЕРЖДЕНО» И. о. директора</p> <p>Зарубина Е.А. Приказ № 280 от «28» августа 2023</p>
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности «Физическая культура»
для обучающихся 1- 4 классов

Смоленск 2023

1.Содержание учебного предмета

1 КЛАСС

Сроки реализации образовательной программы – 1 час в неделю -33 учебных часа в год.

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

Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Сроки реализации образовательной программы – 1 час в неделю -34 учебных часа в год.

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Сроки реализации образовательной программы – 1 час в неделю -34 учебных часа в год.

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Сроки реализации образовательной программы – 1 час в неделю -34 учебных часа в год.

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

Гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, Школы, местного сообщества, смоленского края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- представление о правах, свободах, обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений и поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- представление о способах противодействия коррупции;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном

самоуправлении;

- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

Патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интересов к познанию родного языка, истории, культуры РФ, смоленского края, народов России;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

Духовно-нравственного воспитания:

- ориентация на моральные ценности инормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствия поступков;
- активное неприятие ассоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курения) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение применять себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание чужого права на ошибку и такого же права другого человека.

Трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Школы, города Смоленска, Смоленского края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траекторий образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и

потребностей.

Экологического воспитания:

- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

Ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную научную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;
- овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Метапредметные результаты:

Овладение универсальными учебно-познавательными действиями:

- базовые логические действия:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;
- предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;
- делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

- базовые исследовательские действия:

- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;
- формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;
- формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;
- проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей субъекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;
- оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента);
- самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам

проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения, об их развитии в новых условиях и контекстах.

- работа с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или иных данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
- выбирать, анализировать, систематизировать, и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;
- оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;
- эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

- общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;
- выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;
- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;
- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различия и сходства позиций; публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);
- самостоятельно выбирать формат выступлений с учетом задачи презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

- совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

- планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, «мозговые штурмы» и иные);
- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;
- оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;
- сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

- самоорганизация:

- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;
- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решения группой);
- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;
- составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;
- делать выбор и брать ответственность за решение;

- самоконтроль:

- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- давать адекватную самооценку ситуации и предлагать план ее изменения;
- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи; адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
- оценивать соответствие результата цели и условиям;

- эмоциональный интеллект:

- различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;
- выявлять и анализировать причины эмоций;
- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;
- регулировать способ выражения эмоция;

- принятие себя и других:

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению;
- признавать свое право на ошибку и такое же право другого;

- принимать себя и других, не осуждая;
- открытость себе и другим;
- осознавать невозможность контролировать все вокруг

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- 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;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- 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;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- 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;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов,
формы проведения занятий и электронных (цифровых)
образовательных ресурсов
1 класс**

№ п/п	Тема	Количество часов	Форма проведения занятия	Ссылка на электронные образовательные ресурсы
1	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	беседа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/
2	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	беседа, спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/168915/
3	Исходные положения в физических упражнениях	1	беседа, спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
4	Акробатические упражнения, основные техники	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
5	Способы построения и повороты стоя на месте	1	беседа, спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/conspect/189522/
6	Гимнастические упражнения в прыжках	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
7	Подъем ног из положения лежа на животе	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/conspect/172383/
8	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/conspect/189502/
9	Упражнения в передвижении на лыжах	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/conspect/223800/
10	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/conspect/223800/
11	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах.	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/conspect/223800/

12	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/additional/189435/
13	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/189309/
14	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/189309/
15	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/189309/
16	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/169065/
17	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/169065/
18	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/169065/
19	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
20	Считалки для подвижных игр	1	беседа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
21	Обучение способам организации игровых площадок	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
22	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
23	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/
24	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/
25	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/
26	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/

				main/326647/
27	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/
28	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/169065/
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/
31	Тест (промежуточная аттестация).	1	тестирование	
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10.	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/sart/326623/
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/main/169129/

2 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Форма проведения занятия	Ссылка на электронные образовательные ресурсы
1	Физические качества	1	беседа, устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
2	Сила как физическое качество	1	беседа, устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/conspect/190731/
3	Быстрота как физическое качество	1	беседа, устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
4	Выносливость как физическое качество	1	беседа, устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
5	Гибкость как физическое качество	1	беседа, устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
6	Развитие координации движений	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/

				conspect/314175/
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/conspect/261537/
8	Составление комплекса утренней зарядки	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/168915/
9	Строевые упражнения и команды	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/
10	Прыжковые упражнения	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/conspect/226526/
11	Ходьба на гимнастической скамейке	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/
12	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
13	Упражнения с гимнастическим мячом	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/263165/
14	Танцевальные гимнастические движения	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/263165/
15	Спуск с горы в основной стойке	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/conspect/191295/
16	Подъем лесенкой	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/conspect/224883/
17	Торможение лыжными палками	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/191180/
18	Торможение падением на бок	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/191180/
19	Броски мяча в неподвижную мишень	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/conspect/190758/
20	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/conspect/195096/
21	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	спортивная	https://resh.edu.ru/s

			деятельность	subject/lesson/6192/conspect/195096/
22	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/conspect/191690/
23	Бег с поворотами и изменением направлений	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/190679/
24	Сложно координированные беговые упражнения	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/190679/
25	Игры с приемами баскетбола	1	игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/conspect/192169/
26	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/conspect/192169/
27	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/conspect/192169/
28	Прием «волна» в баскетболе	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/conspect/192169/
29	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/main/191721/
30	Гонка мячей и слалом с мячом	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/main/191721/
31	Футбольный бильярд	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/main/191721/
32	Подвижные игры на развитие равновесия	1	игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/conspect/190547/
33	Тест (промежуточная аттестация).	1	тестирование	
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/

3 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Форма проведения занятия	Ссылка на электронные образовательные ресурсы
1	История появления современного спорта	1	беседа, устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/conspect/192777/
2	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/
3	Строевые команды и упражнения	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/
4	Лазанье по канату	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/conspect/172518/
5	Передвижения по гимнастической скамейке	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/conspect/189583/
6	Передвижения по гимнастической скамейке	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/conspect/189583/
7	Передвижения по гимнастической стенке	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/191576/
8	Прыжки через скакалку	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/main/326443/
9	Ритмическая гимнастика	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/263165/
10	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/263165/
11	Танцевальные упражнения из танца	1	спортивная	https://resh.edu.ru

	полька		деятельность	/subject/lesson/7457/conspect/263165/
12	Прыжок в длину с разбега	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/
13	Броски набивного мяча	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/
14	Челночный бег	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/conspect/226580/
15	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/278855/
16	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/190679/
17	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/conspect/193589/
18	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/conspect/193589/
19	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/conspect/193589/
20	Повороты на лыжах способом переступания	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspect/262218/
21	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/conspect/224198/
22	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/191180/
23	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/64

	ходьбой и прыжками			33/conspect/196765/
24	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/conspect/194458/
25	Упражнения в плавании кролем на груди	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/conspect/279171/
26	Упражнения в плавании брассом	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/conspect/194548/
27	Упражнения в плавании дельфином	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/conspect/194548/
28	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/conspect/278908/
29	Спортивная игра баскетбол	1	беседа, спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/conspect/224224/
30	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/conspect/224285/
31	Подвижные игры с приемами баскетбола.	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/conspect/193990/
32	Спортивная игра футбол	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/conspect/197400/
33	Тест (промежуточная аттестация)	1	тестирование	
34	Подвижные игры с приемами футбола	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/main/225228/

4 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Форма проведения занятия	Ссылка на электронные образовательные ресурсы
1	Из истории развития национальных видов спорта	1	беседа, устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/main/262644/
2	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	беседа, устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/261861/
3	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	беседа, устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/main/194995/
4	Акробатическая комбинация	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/
5	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/
6	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/261376/
7	Обучение опорному прыжку	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/261376/
8	Упражнения на гимнастической перекладине	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/conspect/261989/
9	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/conspect/89176/
10	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/conspect/89176/
11	Беговые упражнения	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
12	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом:	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/428

	подводящие упражнения			7/conspect/191154/
13	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/conspect/191154/
14	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/conspect/191154/
15	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/conspect/195698/
16	Упражнения с плавательной доской	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/conspect/196765/
17	Упражнения в скольжении на груди	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/conspect/196765/
18	Плавание кролем на спине в полной координации	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/conspect/279171/
19	Упражнения в плавании способом кроль	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/conspect/279171/
20	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/conspect/278908/
21	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/conspect/278908/
22	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/conspect/278908/
23	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/conspect/278908/

				/
24	Упражнения из игры волейбол	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/conspect/224994/
25	Упражнения из игры волейбол	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/conspect/224994/
26	Упражнения из игры баскетбол	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/
27	Упражнения из игры баскетбол	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/
28	Упражнения из игры футбол	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/conspect/197400/
29	Упражнения из игры футбол	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/conspect/197400/
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/conspect/226580/
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/conspect/195096/
33	Тест (промежуточная аттестация).	1	тестирование	
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г.	1	спортивная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/conspect/195043/