

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2 р.п. ЛЫСЫЕ ГОРЫ
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

Адрес: р.п. Лысье Горы, ул. Пионерская, д 33.
Электронная почта: svetlaja2010@yandex.ru

«Рассмотрено» Руководитель МО / <u>ШШ</u> /Е.В. Шевцова Протокол № <u>2</u> от « <u>31</u> » августа 2022года	«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ «СОШ № 2» М.В.Антонова / <u>Ан</u> / « <u>31</u> » <u>08</u> . 2022года	«Утверждаю» Директор школы / <u>М.П. Демченко</u> Приказ № <u>272</u> от « <u>31</u> » августа 2022года
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

для 1-4 классов

срок реализации рабочей программы –4 года

Составитель: Булычев Иван Владимирович

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 2 от
« 31 » 08 2022г.

Содержание

Стр.

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты изучения учебного предмета.....
3. Содержание тем учебного предмета
- 4 Тематическое планирование

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе примерной рабочей программы начального общего образования «Физическая культура» для 1-4 классов образовательных организаций (одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию. Протокол 1/22 от 18.03.2022)

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 2ч в неделю (всего в 1 классе —66 ч, во 2-4 классах по 68 ч,

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» реализуется через:

-установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения

Планируемые результаты изучения учебного предмета

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в начальной школе классе.

Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:

1. Гражданского воспитания

формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;

2. Патриотического воспитания

ценностного отношения к отечественному культурному, историческому и научному наследию, понимания значения науки в жизни современного общества, способности владеть достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной заинтересованности в научных знаниях об устройстве мира и общества;

3. Духовно-нравственного воспитания

представления о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовности к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, выполнении экспериментов, создании учебных проектов, стремления к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовности оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

5. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия

осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни;

6. Трудового воспитания

коммуникативной компетентности в общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности; интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учётом личностных интересов и способности к предмету, общественных интересов и потребностей;

7. Экологического воспитания

экологически целесообразного отношения к природе как источнику Жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при работе с веществами, а также в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

способности применять знания, получаемые при изучении предмета, для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознания глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством методов предмета; экологического мышления, умения руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике

8. Ценностей научного познания

Мировоззренческих представлений соответствующих современному уровню развития науки и составляющих основу для понимания сущности научной картины мира; представлений об основных закономерностях развития природы, взаимосвязях человека с природной средой, о роли предмета в познании этих закономерностей; познавательных мотивов, направленных на получение новых знаний по предмету, необходимых для объяснения наблюдаемых процессов и явлений; познавательной и информационной культуры, в том числе навыков самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интереса к обучению и познанию, любознательности, готовности и способности к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

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

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

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;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

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

Содержание учебного предмета, курса

1 класс

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения

Упражнения по видам разминки

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партнерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения

Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

Равновесие — колени вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организуемые команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

2 класс

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад; приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»); шаги в полном приседе («гусиный шаг»); небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»); наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партнерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов; упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп; упражнения для укрепления мышц ног, рук; упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»),

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) — вытянуть колени — подняться на полупальцы — опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения

Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

Основная гимнастика

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону; поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом); шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками; элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

Организующие команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

3 класс

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организирующие команды и приёмы

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений; подбор и выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; .

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в т.ч. освоение основных условий участия во флешмобах.

4 класс

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий. Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Способы демонстрации результатов освоения программы.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики .

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук; упражнение «волна» вперёд, назад; упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста; шпагаты: поперечный или продольный; стойка на руках; колесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; перемещение на лыжах; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину;

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы.

Тематическое планирование

1 класс

<i>№ урока</i>	<i>Тема раздела, темы</i>	<i>Ко л- во ча сов</i>	<i>Основные виды деятельности учащихся</i>	<i>Возможности использования ЦОР</i>
I. Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.				
1	1	1	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
II. Легкая атлетика – 16 ч.				
2	1	1	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
4	2	1	Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
5	3	1	Различать разные виды бега, уметь менять направление во	

		чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки».		время бега, оценивать свое состояние.	u.ru).
7-8	4-5	«Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.	
10	6	Урок – игра. Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий».	1	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	
11	7	Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	1	Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.	
13-14	8-9	«Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»	2	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	
16	10	Урок – игра. Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игра «Шишки-желуди-орехи».	1	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Развитие познавательной активности Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену.	

17	11	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики	
19-20	12-13	Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. ОРУ. Игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ при метании набивного мяча.	2	Знакомство с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
22	14	Урок-игра. Соревнование. Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Невод».	1	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	
23	15	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	1	Продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
25	16	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Игра «Мышеловка». Развитие прыжковых качеств.	1	Акробатические упражнения	
III. Подвижные игры 12ч.					
26	1	Урок игра. Игра на совершенствование навыков бега «К своим флажкам». Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	1	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых
28	2	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей. Игра	1		

		«Пятнашки».			образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
29	3	Игры на совершенствование навыков в прыжках. Игра «Прыгающие воробушки».	1	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.	
31	4	Урок-игра. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1	Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.	
32	5	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Игра «Точный расчет»	1	Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.	
34	6	Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».	1		
35	7	«Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».	1	Моделировать игровые ситуации.	
37-38	8-9	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	2	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.	
40	10	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности	
41	11	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	1		
43	12	Урок-игра. Спортивный марафон «Внимание, на старт». Игра «Капитаны».	1		
IV. Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.					
44	1	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1	Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-	Электронная форма учебника, библиотека

		Игра «Не давай мяча водящему».		педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).	РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
V. Гимнастика с элементами акробатики– 18 ч.					
46-47	1	Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка».	2	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
49	2-3	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Иголка и нитка».	1	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.	
50	4	Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Тройка».	1	Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.	
52	5	Урок игра. Соревнование. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».	1	Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах т группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.	

53	6	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный 7ручей».	1	Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	
55	7	Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях. Подвижная игра «Петрушка на скамейке».	1	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
56	8	Стойка на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно»	1	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	
58	9	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».	1	Освоить технику перелезания через гимнастического коня. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня.	
59	10	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	1	Освоить технику перелезания через гимнастического коня. Проявлять качества силы, координации, выносливости. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений.	
61	11	Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голосок».	1	Продемонстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении	
62	12	Акробатические комбинации. Игра	1		

		«Парашютисты».		акробатических комбинаций..	
64	13	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Освоить упражнения с гимнастической палкой. Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток. Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм	
65	14	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Подвижная игра «Посадка картофеля».	1	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
67	15	Построение в шеренгу и колонну. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Медвежата за медом»	1	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	
68	16	. Лазание по гимнастической стенке и канату. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов.. Игра «Кузнечики».	1		
70	17	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.	1		
71	18	Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики».	1		
VI. Подвижные игры – 3 ч.					
73	1	Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный	1	Проявлять качества силы,	Электронная форма

		ручей». Подвижная игра «Догонялки на марше».		координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.	учебника, библиотека РЭШ.
74	2	Эстафета «Веселые старты». Вербочка под ногами», «Эстафета с обручами».	1	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
76	3	Подвижная игра «Слушай сигнал».	1	.	

Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 2 ч.

77	1	Урок игра. Викторина. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение.	1	Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Иметь понятия об обморожениях.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
79	2	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».	1	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении физической культуры на территории Древней Руси.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).

Легкая атлетика – 13 ч.

80	1	Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину.	1	Осваивать технику бега различными способами.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
82	2	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.	1	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	
83	3	Урок игра. Прыжки в длину с разбега.	1		
85	4	Прыжки в длину с разбега.	1	Различать разновидности	
86	5	Бег. Метание на дальность.	1		

88-89	6-7	Урок игра. Бег. Метание на дальность.	2	<p>беговых заданий.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p>	(school-collection.edu.ru).
91-92	8-9	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	2	Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.	
94-95	10-11	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».	2		
97	12	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.	1		
98	13	Кроссовая подготовка.	1		

2 класс

№ урока	Тема разделов и уроков	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности учащихся	Возможности использования ЦОР
1	Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.	1	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Историю зарождения Олимпийских игр.	<p>Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.</p> <p>Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru)</p>
Кроссовая подготовка -7 часов				

2-		Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).	1	<p>Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения.</p> <p>Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.</p> <p>Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.</p> <p>Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).</p>
4-5		Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).	2		
7		Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).	1		
8		Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).	1		
10-11		Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).	2		
Легкая атлетика (8 часов)					
13		Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м.	1	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления</p> <p>Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять технику</p>	<p>Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.</p> <p>Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).</p>
14		Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег.	1		
16		Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м.	1		
17		Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м.	1		
19		Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	1		
20		Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ..	1		

22 - 23	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2□2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча.	2	прыжков. Выполнять технику броска малого мяча.	
Гимнастика (12 часов)				
25 - 26	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону.	2	Выполнять технику упражнений в равновесии. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Выполнять технику акробатически упражнений.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
28 - 29	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.	2	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
31 - 32	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	2	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения. Выполнять технику упражнений в лазании и опорном прыжке.	
34 - 35	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне.	2		
37 - 38	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа..	2		
40 41	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках.	2		
Подвижные игры (10 часов)				

43 - 44	ОРУ. Игры: «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты.	2	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения. Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
46 47	ОРУ. Игры: «Гуси- лебеди», «Посадка картошки».	2		
49 - 50	ОРУ. Игры: «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч».	2		
52 - 53	ОРУ. Игры: «Веревочка под ногами», «Вызов номеров»..	2		
55	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1		
56	ОРУ в движении. Игры: «Точный расчет», «Лисы и куры».	1		

Подвижные игры на основе баскетбола (16 часов)

58 59 61 62	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	4	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения. Выполнять правила игры в мини-баскетбол. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
64 65 67	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель(щит).	3		
68 70 71	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	3		
73 74 76 77	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель	4		
79 80	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	2		

Легкая атлетика (6 часов)					
82		Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег ускорением 30 м.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. Выполнять технику метания мяча. Выполнять технику прыжков. Играть в подвижную игру.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
83		Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м.	1		
85 86		Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места.	2		
88		Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов	1		
89		Прыжок в высоту с разбега в 4 -5 шагов. ОРУ.	1		

Кроссовая подготовка (8 часов)					
91		Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. Выполнять технику бега по Пересеченной местности. Играть в подвижные игры.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
92		Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).	1		
94		Равномерный бег 6 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).	1		
95		Равномерный бег 7 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).	1		
97 - 98		Равномерный бег 8 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба).	2		
10 0- 10 1		Равномерный бег 9 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба).	2		

3 класс

№ урока	Содержание программного материала, название раздела, тема	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности учащихся	Возможности использования ЦОР
---------	---	--------------	---	-------------------------------

1	Вводный урок . Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям.	1	<i>Находят</i> необходимую информацию по темам. <i>Объясняют</i> связь массы и длины тела для гармоничного физического развития. <i>Характеризуют</i> показатели физического развития.	Электронная форма учебника , библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru)
Легкая атлетика (10 ч)				
2	Вводный. Техника безопасности на спортивной площадке, на занятиях легкой атлетикой, Игра «Пустое место». Строевые упражнения	1	Различают и выполняют строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой! ».	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
4	Бег на короткие дистанции 60 м,	1	Осваивают технику бега различными способами.	Библиотека РЭШ.
5	Челночный бег 3*10м	1	Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru)

			техники безопасности при выполнении беговых упражнений	
7-8	Метание мяча на дальность.	2	Описывают технику метания. Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении метания	
10-11	Прыжок в длину с места	2	Описывают технику прыжковых упражнений.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru)
13	Прыжок в длину с разбега.	1	Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	
14	Прыжок в высоту способом согнутой ноги с прямого разбега	1	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.	
16	Кроссовый бег. 1000 м.	2	Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений.	
17	Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.	1	<i>Понимать и раскрывать</i> связь правильной осанки и развития здорового организма. <i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	
Гимнастика (12ч)				

19	Вводный .Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Строевые упражнения Подвижная игра «Удочка»	1	Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различают и выполняют строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой! ».	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
20	Гимнастика с элементами акробатики. Перекаты в группировке. Кувырок вперед	1	Описывают технику разучиваемых акробатических упражнений.	
22	Гимнастика с элементами акробатики. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине.	1	Осваивают технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	
23	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад	1	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	
25	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические комбинации из ранее изученных упражнений	1	Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	
26	Наклон вперед из положения сидя.Поднимание туловища из положения лежа	1	Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявляют качества силы, координации и выносливости	
28	Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Лазание по наклонной скамейке, в упоре стоя на коленях, лежа на животе, подтягиваясь руками.	1	Осваивают технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений	Электронная форма учебника, библиотека

29	Освоение навыков равновесия.	1	на гимнастической стенке. Осваивают технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	ека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru)
31-32	Освоение техники висов-юн. Сгибание разгибание рук в упоре лежа дев.	2	Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении упражнений. Выявляют и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Осваивают технику висов	
34-35	Освоение техники опорных прыжков. Наскок на гимнастического козла, соскок	2	Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении упражнений. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Осваивают технику опорного прыжка. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности	
Подвижные игры с элементами спортивных игр(18 ч)				
37-38	Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».	2	Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивают технические	Электронная форма

40-41	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Игра в мини-баскетбол	2	действия из спортивных игр. Моделируют технические действия в игровой деятельности.	учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru)
43,44, 46	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра в мини-баскетбол Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	3	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявляют ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	
47,49	Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.	2	Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
50,52, 53	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол	3	Осваивают технические действия из спортивных игр.	
55-56	Подвижные игры «Снайпера». Игра в мини-баскетбол	2	Моделируют технические действия в игровой деятельности.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
58-59	Игры на развитие координации. Игра в мини-баскетбол	2	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	
61-62	Ловля, передача, бросок и ведение мяча. Подвижные игры «Гонка мячей», «Вызов по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель».	2	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявляют ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	
Подвижные игры с элементами спортивных игр(18ч)				

,64,65	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений. Подвижные игры «Мяч в воздухе», «Охотники и утки», «Быстро и точно».	2	Осваивают передачу волейбольного мяча. Развивают физические качества. Осваивают двигательные действия волейболиста: стойку и специальные передвижения без мяча.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru)
67,68, ,70,71	Подбрасывание и подача мяча. Подвижные игры на основе волейбола. Прием и передача мяча Подвижные игры «мини-волейбол»	4	Проявляют быстроту и ловкость. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности при работе на площадке.	
,73,74	Развитие способностей ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Снайперы», «Игры с передачами мяча». Подвижные игры «мини-волейбол»	2	Развивают физические качества.	
76,77, ,79,80	Игры на развитие координации. Подвижные игры «мини-волейбол»	4	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении спортивных конкурсов.	
,82,83 ,85	Подача мяча. Подвижные игры «Гонка мячей», «Вызов по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель» Подвижные игры «мини-волейбол».	3	Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.	
86,,88 ,89,	Развитие координационных и кондиционных способностей. «борьба за мяч» «перестрелка» Подвижные игры «мини-волейбол»	3	Проявляют выдержку во взаимоотношениях со сверстниками во время подвижных игр. Различают упражнения по воздействию на развитие физических качеств. Отбирают упражнения на ловкость и координацию. Осваивают упражнения на внимание. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Излагают правила и условия проведения подвижных игр.	
91	Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история	1	<i>Пересказывать</i> тексты по истории и современности олимпийского движения. <i>Объяснять</i> структуру российского спортивного	

	Олимпийских игр.		движения		
Легкая атлетика (11 ч)					
92	1	Вводный. Техника безопасности на спортивной площадке, на занятиях легкой атлетики, Игра «Пустое место».	1	<p>Определяют и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Демонстрируют скоростные способности при сдаче контрольного норматива. Осваивают метание мячей на дальность и в цель.</p> <p>Демонстрируют скоростные способности при сдаче контрольного норматива. Осваивают технику бега различными способами.</p> <p>Описывают технику беговых упражнений.</p> <p>Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности.</p> <p>Развивают физические качества.</p> <p>Осваивают умения выполнять универсальные</p>	<p>Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.</p> <p>Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru)</p>
94	3	Бег на короткие дистанции 60 м, Игра «Пустое место».	1		
95	4	Челночный бег 3*10м	1		
97-98	7-8	Прыжок в длину с разбега.	2		
100	10	Прыжок в высоту способом согнув ноги с прямого разбега	1		
101	11	Кроссовый бег 1000м	1		

			физические упражнения.	
--	--	--	------------------------	--

4 класс

№ урока	Содержание программного материала, название раздела, тема	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности учащихся	Возможности использования ЦОР
1	<i>Знания о физической культуре.</i> Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	1	<i>Находят</i> необходимую информацию по темам. <i>Объясняют</i> связь массы и длины тела для гармоничного физического развития. <i>Характеризуют</i> показатели физического развития.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
Легкая атлетика (10 ч)				
2	Вводный. Техника безопасности на спортивной площадке, на занятиях легкой атлетики, Игра «Пустое место». Строевые упражнения	1	Различают и выполняют строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой! ».	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
4	Бег на короткие дистанции 60 м,	1	Осваивают технику бега различными способами.	Библиотека РЭШ.
5	Челночный бег 3*10м	1	Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте	Единая коллекция цифровых образовательных

			сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений	ресурсов (school-collection.edu.ru)
7-8	Метание мяча на дальность.	2	Описывают технику метания. Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении метания	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
10-11	Прыжок в длину с места	2	Описывают технику прыжковых упражнений.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru)
13	Прыжок в длину с разбега.	1	Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	
14	Прыжок в высоту способом согнув ноги с прямого разбега	1	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.	
16	Кроссовый бег. 1000 м.	2	Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений.	
17	Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.	1	<i>Понимать и раскрывать</i> связь правильной осанки и развития здорового организма. <i>Составлять</i> комплексы	

			упражнений для формирования правильной осанки.	
Гимнастика (12ч)				
19	Вводный .Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Строевые упражнения Подвижная игра «Удочка»	1	Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различают и выполняют строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой! ».	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
20	Гимнастика с элементами акробатики. Перекаты в группировке. Кувырок вперед	1	Описывают технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявляют качества силы, координации и выносливости	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
22	Гимнастика с элементами акробатики. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине.	1		
23	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад	1		
25	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические комбинации из ранее изученных упражнений	1		
26	Наклон вперед из положения сидя.Поднимание туловища из положения лежа	1		
28	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1	Осваивают технику	Электрон

	Передвижение по гимнастической стенке. Лазание по наклонной скамейке, в упоре стоя на коленях, лежа на животе, подтягиваясь руками.		выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Осваивают технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	нная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru)
29	Освоение навыков равновесия.	1		
31-32	Освоение техники висов-юн. Сгибание разгибание рук в упоре лежа дев.	2	Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении упражнений. Выявляют и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Осваивают технику висов	
34-35	Освоение техники опорных прыжков. Наскок на гимнастического козла, соскок	2	Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении упражнений. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Осваивают технику опорного прыжка. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности	

Подвижные игры с элементами спортивных игр(18 ч)				
37-38	Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».	2	<p>Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивают технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделируют технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявляют ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	<p>Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.</p> <p>Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).</p>
40-41	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Игра в мини-баскетбол	2		
43,44, 46	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра в мини-баскетбол Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	3		
47,49	Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.	2		
50,52, 53	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол	3		
55-56	Подвижные игры «Снайпера». Игра в мини-баскетбол	2		
58-59	Игры на развитие координации. Игра в мини-баскетбол	2		
61-62	Ловля, передача, бросок и ведение мяча. Подвижные игры «Гонка мячей», «Вызов по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель».	2	<p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявляют ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой</p>	

			деятельности.	
Подвижные игры с элементами спортивных игр(18ч)				
,64,65	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений. Подвижные игры «Мяч в воздухе», «Охотники и утки», «Быстро и точно».	2	<p>Осваивают передачу волейбольного мяча. Развивают физические качества. Осваивают двигательные действия волейболиста: стойку и специальные передвижения без мяча. Проявляют быстроту и ловкость. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности при работе на площадке. Развивают физические качества. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении спортивных конкурсов. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Проявляют выдержку во взаимоотношениях со сверстниками во время подвижных игр. Различают упражнения по воздействию на развитие физических качеств. Отбирают упражнения на ловкость и координацию. Осваивают упражнения на внимание. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Излагают правила и условия проведения подвижных игр.</p>	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
67,68, ,70,71	Подбрасывание и подача мяча. Подвижные игры на основе волейбола. Прием и передача мяча Подвижные игры «мини-волейбол»	4		
,73,74	Развитие способностей ориентированию в пространстве. Подбрасывание и подача мяча Подвижные игры «мини-волейбол»	2		
76,77, ,79,80	Игры на развитие координации. Подвижные игры «мини-волейбол»	4		
,82,83 ,85	Подача мяча. Подвижные игры «Гонка мячей», «Вызов по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель» Подвижные игры «мини-волейбол».	3		
86,,88 ,89,	Развитие координационных и кондиционных способностей. «борьба за мяч» «перестрелка» Подвижные игры «мини-волейбол»	3		
91	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения	1	<p><i>Пересказывать</i> тексты по истории и современности олимпийского движения. <i>Объяснять</i> структуру российского спортивного движения</p>	

Легкая атлетика (11 ч)					
92	1	Вводный. Техника безопасности на спортивной площадке, на занятиях легкой атлетики, Игра «Пустое место».	1	<p>Определяют и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Демонстрируют скоростные способности при сдаче контрольного норматива. Осваивают метание мячей на дальность и в цель.</p>	<p>Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.</p> <p>Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).</p>
94	3	Бег на короткие дистанции 60 м, Игра «Пустое место».	1		
95	4	Челночный бег 3*10м	1		
97	6	Прыжок в длину с разбега.	1		
98	7	Прыжок в длину с места	1	<p>Демонстрируют скоростные способности при сдаче контрольного норматива. Осваивают технику бега различными способами.</p> <p>Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности.</p> <p>Развивают физические качества.</p> <p>Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения.</p>	
100	9	Прыжок в высоту способом согнув ноги с прямого разбега	1		
101	10	Кроссовый бег 1000м	1		

