Белореченский район, станица Пшехская Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №26 имени П. С. Горлова

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета от 31. 08. 2021 года протокол №1 Председатель _____О. А.Черников

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень обучения (класс)- начальное общее, 1 – 4 классы

Количество часов - 405 ч.

Группа учителей, разработчиков рабочей программы: Степанова Яна Ибрагимовна, учитель начальных классов МБОУ СОШ 26, Иванова Лариса Борисовна, учитель начальных классов МБОУ СОШ 26, Ильяшенко Светлана Владимировна, учитель начальных классов МБОУ СОШ 26, Пальгина Ольга Евгеньевна, учитель начальных классов МБОУ СОШ 26.

Программа разработана в соответствии с ФГОС НОО

с учетом проекта примерной рабочей программы НОО « Физическая культура» (для 1-4 классов образовательных организаций) Москва, 2021 г.

с учетом УМК В. И. Ляха «Физическая культура», 1-4 классы Москва, «Просвещение», 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета	3
2.Содержание учебного предмета	4
3. Тематическое планирование 1 класс	.7
2 класс	.18
3 класс	.30
4 класс	39

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

Патриотическое воспитание:

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
 - -экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной,

коммуникативной и социальной практике.

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
 - формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
 - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
 - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

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

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка. Равномерный, медленный бег, до 5-8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км без учёта времени.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

 Φ утбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Лыжная подготовка заменена кроссовой подготовкой в связи с погодными условиями

3. Тематическое планирование

Раздел	асов) Колич	Темы	Колич	Основные виды деятельности	Основные
подел	ество		ество	обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	направления воспитательной деятельности
1.Знания о физической культуре.	8	1.Когда и как возникли физическая культура и спорт. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. 2.Современные Олимпийские игры. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. 3.Что такое физическая культура. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. 4.Твой организм (основные части тела человека, основные	1 1	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр. Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе. Устанавливают связь между развитием	деятельности Ценности научного познания, формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание, гражданское воспитание.
		внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) 5.Сердце и кровеносные сосуды. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. 6.Личная гигиена. Характеристика основных физических качеств: силы,	1	физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечнососудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц	

		быстроты, выносливости,		живота и спины, для укрепления мышц стоп	
		гибкости и равновесия.		ног.	
		7.Закаливание	1	Устанавливают связь между развитием	
		8.Первая помощь при травмах.	1	физических качеств и работой сердца и	
		Правила предупреждения	1	кровеносных сосудов.	
		травила предупреждения травматизма во время занятий		Учатся правильному выполнению правил	
		физическими упражнениями:		личной гигиены.	
		организация мест занятий, подбор		Узнают правила проведения закаливающих	
		одежды, обуви и инвентаря.		процедур. Анализируют правила	
		одежды, ооуын и инвентари.		безопасности при проведении	
				закаливающих процедур.	
				Руководствуются правилами профилактики	
				травматизма.	
				В паре со сверстниками моделируют случаи	
				травматизма и оказания первой помощи.	
2.Легкая	19	1.Бег, ходьба, прыжки, метание	2	Усваивают основные понятия и термины в	Формирование
атлетика.		Овладение знаниями. Понятия: ко-	_	беге, прыжках и метаниях и объясняют их	культуры здоровья,
		роткая дистанция, бег на скорость,		назначение.	ценности научного
		бег на выносливость; названия		Описывают технику выполнения ходьбы,	познания,
		метательных снарядов,		осваивают её самостоятельно, выявляют и	гражданское
		прыжкового инвентаря,		устраняют характерные ошибки в процессе	воспитание.
		упражнений в прыжках в длину и		освоения.	
		в высоту. Подвижные игры «К		Демонстрируют вариативное выполнение	
		своим флажкам», «Два мороза»,		упражнений в ходьбе.	
		«Пятнашки».		Применяют вариативные упражнения в	
				ходьбе для развития координационных	
		Подготовка к сдаче нормативов		способностей.	
		ГТО.		Описывают технику выполнения беговых	
		2.Освоение навыков ходьбы и	3	упражнений, осваивают её самостоятельно,	
		развитие координационных		выявляют и устраняют характерные ошибки	
		способностей. Ходьба обычная, на		в процессе освоения.	
		носках, на пятках, в полуприседе,		Демонстрируют вариативное выполнение	

	ным положением рук, под		беговых упражнений.	
	ителя, коротким, средним и		Взаимодействуют со сверстниками в	
	м шагом. Сочетание		процессе освоения беговых и прыжковых	
различн	ых видов ходьбы с		упражнений, при этом соблюдают правила	
коллект	ивным подсчётом, с		безопасности.	
высоким	и подниманием бедра, в		Включают прыжковые упражнения в	
приседе	, с преодолением 2-3		различные формы занятий по физической	
препятс	твий по разметкам.		культуре.	
Подвиж	ные игры «К своим		Применяют прыжковые упражнения для	
флажка	м», «Два мороза»,		развития скоростно-силовых и	
«Пятнаї	шки».		координационных способностей.	
3.Освое	ние навыков бега, развитие	3	Описывают технику выполнения	
скорост	ных и координационных		метательных упражнений, осваивают её	
способн	остей. Обычный бег, с		самостоятельно, выявляют и устраняют	
изменен	ием направления		характерные ошибки в процессе освоения.	
движени	ия по указанию учителя,		Демонстрируют вариативное выполнение	
коротки	м, средним и длинным		метательных упражнений.	
шагом.	Обычный бег в че-		Составляют комбинации из числа	
редован	ии с ходьбой до 150 м, с		разученных упражнений и выполняют их.	
преодол	ением препятствий (мячи,			
палки и	т. п.). Обычный бег по			
размече	нным участкам дорожки,			
челночн	ый бег 3x5м, 3x10м,			
эстафет	ы с бегом на скорость.			
1	ные игры «Прыгающие			
	ики», «Зайцы в огороде»,			
«Лисы и	-			
Подгото	вке к сдаче нормативов			
ГТО	-			
4.Совер	шенствование навыков	3		
бега, раз	звитие координационных и			

 		,	
скоростных способностей.			
Эстафеты «Смена сторон», «Вызов			
номеров», «Круговая эстафета»			
(расстояние 5—15 м). Бег с			
ускорением от 10 до 15 м (в 1			
классе), от 10 до 20 м (во 2			
классе). Соревнования (до 60 м).			
Подготовка к сдаче нормативов			
ГТО.			
5.Освоение навыков прыжков,	3		
развитие скоростно-силовых и			
координационных способностей.			
На одной и на двух ногах на месте,			
с поворотом на 90°; с			
продвижением вперёд на одной и			
на двух ногах; в длину с места, с			
высоты до 30 см; с разбега (место			
отталкивания не обозначено) с			
приземлением на обе ноги, с			
разбега и отталкивания одной но-			
гой через плоские препятствия; че-			
рез набивные мячи, верёвочку			
(высота 30—40 см) с 3—4 шагов;			
через длинную неподвижную и			
качающуюся скакалку;			
многоразовые (от 3 до 6 прыжков)			
на правой и левой ноге. На одной			
и на двух ногах на месте с			
поворотом на 180°, по разметкам,			
в длину с места, в длину с разбега,			
с зоны отталкивания 60—70см, с			

	высоты до 40см, в высоту с 4—5			
	шагов разбега, с места и с		l	
	небольшого разбега, с			
	доставанием подвешенных		l	
	предметов, через длинную			
	± •			
	вращающуюся и короткую ска-			
	калку, многоразовые (до 8			
	прыжков).			
	Подвижные игры «Прыгающие			
	воробушки», «Зайцы в огороде»,			
	«Лисы и куры».			
	6.Закрепление навыков прыжков,	2	1	
	развитие скоростно-силовых и			
	координационных способностей.			
	Игры с прыжками с		ı	
	использованием скакалки.			
	Прыжки через стволы деревьев,			
	земляные возвышения и т. п., в			
	парах. Преодоление естественных			
	препятствий.			
	Подвижные игры «Прыгающие			
	воробушки», «Зайцы в огороде»,			
	«Лисы и куры».			
I	7.Овладение навыками метания,	3		
	развитие скоростно-силовых и			
	координационных способностей.			
	Метание малого мяча с места на			
	дальность, из положения стоя			
	грудью в направлении метания; на			
	заданное расстояние; в го-			
	ризонтальную и вертикальную		I	
	цель (2 x2 м) с расстояния 3—4 м.			

Бросок набивного мяча (0,5 кг)	
двумя руками от груди вперёд-	
вверх, из положения стоя ноги на	
ширине плеч, грудью в	
направлении метания; на	
дальность. Метание малого мяча с	
места, из положения стоя грудью в	
направлении метания на дальность	
и заданное расстояние; в	
горизонтальную и вертикальную	
цель (2 х2 м) с расстояния	
4—5 м, на дальность отскока от	
пола и от стены. Бросок набивного	
мяча (0,5 кг) двумя руками от	
груди вперёд- вверх, из положения	
стоя грудью в направлении	
метания; снизу вперёд- вверх из	
того же и. п. на дальность.	
Самостоятельные занятия. Равно-	
мерный бег (до 6 мин). Соревнова-	
ния на короткие дистанции (до 30	
м). Прыжковые упражнения на	
одной и двух ногах. Прыжки через	
небольшие (высотой 40 см)	
естественные вертикальные и	
горизонтальные (до 100 см)	
препятствия. Броски больших и	
малых мячей, других легких	
предметов на дальность и в цель	
(правой и левой рукой).	
Подвижные игры «Кто дальше	
бросит», «Точный расчёт»,	

		«Метко в цель».			
		Подражение и одомо може сатурал ГТО			
3.Кроссовая	19	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	19	Примоманот болорум упромумуму инд	Формирования
_	19	1.Совершенствование навыков	19	Применяют беговые упражнения для	Формирование
подготовка.		бега и развитие выносливости.		развития координационных, скоростных способностей.	культуры здоровья,
		Равномерный, медленный, от 3 до 8 мин, кросс по		спосооностеи.	ценности научного
		· 1			познания,
		слабопересечённой местности до 1			гражданское
		KM.			воспитание.
		Подвижные игры «К своим			
		флажкам», «Два мороза»,			
		«Пятнашки». «Прыгающие			
		воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».			
		«лисы и куры».			
		Подготовка к сдаче нормативов			
		ГТО			
4.Гимнастик	16	1.Бодрость, грация, координация	1	Объясняют названия и назначение	Формирование
a c		Названия снарядов и		гимнастических снарядов, руководствуются	культуры здоровья,
элементами		гимнастических элементов,		правилами соблюдения безопасности.	ценности научного
акробатики.		правила безопасности во время		Осваивают комплексы упражнений	познания,
		занятий, признаки правильной		утренней зарядки и лечебной физкультуры.	гражданское
		ходьбы, бега, прыжков, осанки,		Описывают состав и содержание	воспитание,
		значение напряжения и		общеразвивающих упражнений с	патриотическое
		расслабления мышц, личная		предметами и составляют комбинации из	воспитание.
		гигиена, режим дня, закаливание.		числа разученных упражнений.	
		2.Освоение общеразвивающих	2	Описывают технику акробатических	
		упражнений с предметами,		упражнений и составляют акробатические	
		развитие координационных,		комбинации из числа разученных	
		силовых способностей и гибкости.		упражнений.	
		Общеразвивающие упражнения с		Описывают технику гимнастических	
		большими и малыми мячами,		упражнений, предупреждая появление	

гимнастической палкой, набивным		ошибок и соблюдая правила безопасности.	
мячом (1 кг), обручем, флажками.		Оказывают помощь сверстникам в освоении	
3.Освоение акробатических	2	новых гимнастических упражнений,	
упражнений и развитие		анализируют их технику.	
координационных способностей.		Предупреждают появление ошибок и	
Группировка; перекаты в		соблюдают правила безопасности.	
группировке, лёжа на животе и из		Описывают технику упражнений в лазанье и	
упора стоя на коленях. Кувырок		перелезании, составляют комбинации из	
вперёд; стойка на лопатках согнув		числа разученных упражнений.	
ноги; из стойки на лопатках		Оказывают помощь сверстникам в освоении	
согнув ноги перекат вперёд в упор		упражнений в лазанье и перелезании,	
присев; кувырок в сторону.		анализируют их технику, выявляют ошибки	
4.Освоение висов и упоров,	2	и помогают в их исправлении.	
развитие силовых и		Осваивают технику упражнений в лазанье и	
координационных способностей.		перелезании, предупреждают появление	
Упражнения в висе стоя и лежа; в		ошибок и соблюдают правила безопасности.	
висе спиной к гимнастической		Описывают технику опорных прыжков и	
стенке поднимание согнутых и		осваивают её.	
прямых ног; вис на согнутых		Оказывают помощь сверстникам при	
руках; подтягивание в висе лёжа		освоении ими новых упражнений в опорных	
согнувшись, то же из седа ноги		прыжках, анализируют их технику	
врозь; упражнения в упоре лёжа и		выполнения.	
стоя на коленях и в упоре на коне,		Описывают технику упражнений на	
бревне, гимнастической скамейке.		гимнастической скамейке и гимнастическом	
		бревне, составляют комбинации из числа	
Подготовке к сдаче нормативов		разученных упражнений.	
ГТО		Осваивают технику упражнений на	
5.Освоение навыков лазанья и	2	гимнастической скамейке и гимнастическом	
перелезания, развитие		бревне, предупреждая появление ошибок и	
координационных и силовых		соблюдая правила безопасности.	
способностей, правильной осанки.		Оказывают помощь сверстникам в освоении	
Лазанье по гимнастической стенке		новых гимнастических упражнений,	

Г		<u> </u>	
и канату; по наклонной с		анализируют их технику, выявляют ошибки.	
упоре присев и стоя на к		Описывают технику танцевальных	
подтягивание лёжа на жи	воте по	упражнений и составляют комбинации из их	
горизонтальной скамейк	e;	числа.	
перелезание через горку	матов и	Осваивают технику танцевальных	
гимнастическую скамейн	ty.	упражнений, предупреждая появление	
Лазанье по наклонной ск	амейке в	ошибок и соблюдая правила безопасности.	
упоре присев, в упоре ст	оя на	Оказывают помощь сверстникам в освоении	
коленях и лёжа на живот	e,	новых танцевальных упражнений.	
подтягиваясь руками; по		Различают строевые команды.	
гимнастической стенке с		Точно выполняют строевые приемы.	
одновременным перехва	гом рук и	Описывают состав и содержание	
перестановкой ног; пере:	пезание	общеразвивающих упражнений без	
через гимнастическое бр	евно	предметов и составляют комбинации из	
(высота до 60см); лазань	е по	числа разученных упражнений.	
канату.		Предупреждают появление ошибок и	
6.Освоение навыков в оп	орных 1	соблюдают правила безопасности.	
прыжках, развитие			
координационных, скоро	стно-		
силовых способностей. І	Iepe-		
лезание через гимнастич	еского		
коня.			
7.Освоение навыков рави	ювесия. 1		
Стойка на носках, на одн	ой ноге		
(на полу и гимнастическ	ой		
скамейке); ходьба по			
гимнастической скамейк	е; пере-		
шагивание через мячи; п	овороты		
на 90°; ходьба по рейке			
гимнастической скамейк	и. Стойка		
на двух и одной ноге с за	крытыми		
глазами; на бревне (высо	та 60 см)		

на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. 8. Оевоспис тапцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стой-ка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60ем) на одной и двух потах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на посках и на рейке гимнастической скамейки. 9. Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установлеными местам; размыкание на вытянутые в	1			
по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. 8. Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. 9. Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроемие по звеньям, по заранее установленным местам;		<u> </u>		
набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. 8. Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Шаг с прискоком; приставные паги; паг галопа в сторону. Стой- ка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота б0см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. 9. Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в кругг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам;		*		
повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимпастической скамейки. 8. Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стой-ка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимпастической скамейки. 9. Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам;				
ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. 8. Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стой- ка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. 9. Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам;		набивные мячи и их переноска;		
гимнастической скамейки. 8.Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стой-ка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. 9.Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колону по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам;		повороты кругом стоя и при		
8. Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стой-ка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимпастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. 9. Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам;		ходьбе на носках и на рейке		
упражнений и развитие координационных способностей. Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стой-ка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. 9. Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам;		гимнастической скамейки.		
координационных способностей. Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стой- ка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. 9.Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам;		8.Освоение танцевальных	2	
координационных способностей. Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стой- ка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. 9. Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам;		упражнений и развитие		
Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стой-ка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. 9. Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам;				
шаги; шаг галопа в сторону. Стой- ка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. 9.Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам;		*		
ка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. 9. Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам;				
закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. 9.Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам;				
(высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. 9.Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам;		=		
ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. 9.Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам;		-		
гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. 9.Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам;		` /		
бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. 9. Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам;				
набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. 9.Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам;				
повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. 9. Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам;				
ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. 9. Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам;		=		
9. Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам;				
9. Освоение строевых упражнений. 2 Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам;		*		
Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам;		111111111111111111111111111111111111111		
Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам;		9.Освоение строевых упражнений.	2	
колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам;			_	
круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам;		-		
заранее установленным местам;				
		1 ** * *		
		· ·		
стороны руки; повороты направо,		*		
налево; команды «Шагом марш!»,				
		«Класс, стой!». Размыкание и		

		смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!». 10.Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных	1		
		способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.			
5.Подвижны	9	1.Игра «Передал, стань	2	Руководствуются правилами игр,	Формирование
е игры на		последним».	2	соблюдают правила безопасности.	культуры здоровья,
основе		2.Игра «Защита цели».	2	Организовывают и проводят совместно со	ценности научного
волейбола.		3.Игра «Попади в обруч».	2	сверстниками подвижные игры,	познания,
		4.Игра «Перестрелка».	2	осуществляют судейство.	гражданское
		5.Игра в пионербол.	1	Описывают технику игровых действий и	воспитание,
				приёмов, осваивают их самостоятельно,	экологическое
6.Подвижны	19	1 Urna (Engagy y Hayroy)	2	выявляют и устраняют типичные ошибки. Используют действия данных подвижных	воспитание.
' '	19	1.Игра «Бросай и поймай».	2		Формирование
е игры на		2. Игра «Передача мячей	2	игр для развития координационных и	культуры здоровья,

основе		в колоннах».		кондиционных способностей.	ценности научного
баскетбола.		3.Игра «Мяч	2	Применяют правила подбора одежды для	познания,
		соседу».		занятий на открытом воздухе.	гражданское
		4.Игра «Гонка	2		воспитание.
		мячей по кругу».			
		5.Игра «Передал – садись».	2		
		6.Игра в мини-баскетбол.	2		
		7.Игра «Выстрел в небо.	1		
		8.Игра «У кого меньше мячей».	1		
		9.Игра «Играй, играй, мяч не	1		
		теряй».			
		10.Игра «Мяч водящему».	1		
		11.Игра «Школа мяча».	1		
		12.Игра «Мяч в корзину».	1		
		13.Игра «Попади в обруч».	1		
	9	1.Игра «Пробеги с мячом».	2	Используют действия данных подвижных	Формирование
7 Помочими		2.Игра «Сумей выбить мяч».	1	игр для развития координационных и	культуры здоровья,
7.Подвижны		3.Игра «Мяч в кругу»	1	кондиционных способностей.	ценности научного
е игры на основе футбола.				Применяют правила подбора одежды для	познания,
		4.Игра «Закати мяч в лунку».	1	занятий на открытом воздухе.	гражданское
футоола.		5.Игра «Ударь не глядя».	1		воспитание.
		6.Игра в мини-футбол.	3		

2 класс (102					
Раздел	Коли	Темы	Коли	Основные виды деятельности	Основные
	честв		честв	обучающихся (на уровне универсальных	направления
	0		0	учебных действий)	воспитательной
	часов		часов		деятельности
1.Знания о		1.Современные Олимпийские игры.	1	Объясняют смысл символики и ритуалов	Патриотическое
физической	8	Ходьба, бег, прыжки, лазанье,		Олимпийских игр.	воспитание,
культуре.		ползание как жизненно важные		Определяют цель возрождения Олимпийских	гражданское

спо	особы передвижения человека.		игр.	воспитание,
2.1	Что такое физическая культура.	1	Называют известных российских и	ценности научного
Св	вязь физической культуры с		зарубежных чемпионов Олимпийских игр	познания,
тру	удовой и военной деятельностью.		Раскрывают понятие «физическая культура»	формирование
			и анализируют положительное влияние её	культуры здоровья.
3.7	Твой организм (основные части	1	компонентов на укрепление здоровья и	
тел	ла человека, основные		развитие человека.	
вну	утренние органы, скелет, мышцы,		Определяют признаки положительного	
oca	анка).		влияния занятий физкультурой на успехи в	
4. 3	Личная гигиена.	1	учёбе.	
Xa	арактеристика основных		Устанавливают связь между развитием	
фи	изических качеств: силы,		физических качеств и основных систем	
бы	істроты, выносливости, гибкости		организма.	
ир	равновесия.		Характеризуют основные части тела	
5.3	Закаливание.	1	человека, формы движений, напряжение и	
6. 1	Вода и питьевой режим.	1	расслабление мышц при их выполнении,	
7.0	Спортивная одежда и обувь.	1	работу органов дыхания и сердечно-	
8.1	Первая помощь при травмах.	1	сосудистой системы во время двигательной	
Пр	равила предупреждения		деятельности. Выполняют упражнения на	
тра	авматизма во время занятий		улучшение осанки, для укрепления мышц	
фи	изическими упражнениями:		живота и спины, для укрепления мышц стоп	
opi	ганизация мест занятий, подбор		ног.	
ОД	ежды, обуви и инвентаря.		Учатся правильному выполнению правил	
	-		личной гигиены.	
			Узнают правила проведения закаливающих	
			процедур. Анализируют правила	
			безопасности при проведении закаливающих	
			процедур.	
			Усваивают азы питьевого режима во время	
			тренировки и похода.	
			Руководствуются правилами выбора обуви и	
			формы одежды в зависимости от времени	

				года и погодных условий. Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни	
2. Легкая атлетика.	19	1.Бег, ходьба, прыжки, метание Овладение знаниями. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». Подготовка к сдаче нормативов ГТО	2	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.	Формирование культуры здоровья, ценности научного познания, гражданское воспитание.
		2.Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза»,	3	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.	

«Пятнашки».		Применяют прыжковые упражнения для	
3. Освоение навыков бега, развитие	3	развития скоростно-силовых и	
скоростных и координационных		координационных способностей.	
способностей. Обычный бег, с		Закрепляют в играх навыки прыжков и	
изменением направления движения		развивают скоростно-силовые и	
по указанию учителя, коротким,		координационные способности.	
средним и длинным шагом.		Описывают технику выполнения	
Обычный бег в чередовании с		метательных упражнений, осваивают её	
ходьбой до 150 м, с преодолением		самостоятельно, выявляют и устраняют	
препятствий (мячи, палки и т. п.).		характерные ошибки в процессе освоения.	
Обычный бег по размеченным		Демонстрируют вариативное выполнение	
участкам дорожки, челночный бег		метательных упражнений.	
3х5м, 3х10м, эстафеты с бегом на		Составляют комбинации из числа разученных	
скорость. Подвижные игры		упражнений и выполняют их.	
«Прыгающие воробушки», «Зайцы			
в огороде», «Лисы и куры».			
Подготовке к сдаче нормативов ГТО.			
4.Совершенствование навыков	3		
бега, развитие координационных и			
скоростных способностей.			
Эстафеты «Смена сторон», «Вызов			
номеров», «Круговая эстафета»			
(расстояние 5—15 м). Бег с			
ускорением от 10 до 15 м (в 1			
классе), от 10 до 20 м (во 2 классе).			
Соревнования (до 60 м).			
По продорие и ономе мормотиров СТО			
Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	3		
5.Освоение навыков прыжков,	3		
развитие скоростно-силовых и			
координационных способностей. На			

одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70см, с высоты до 40см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». 6.Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками с использованием				
вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70см, с высоты до 40см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». 6.Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.				
длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70см, с высоты до 40см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». 6.Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.				
разбета (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбета и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбета, с зоны отталкивания 60—70см, с высоты до 40см, в высоту с 4—5 шагов разбета, с места и с небольшого разбета, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	вперёд на одной и на	двух ногах; в		
обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70см, с высоты до 40см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длиную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». 6.Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.				
ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70см, с высоты до 40см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». 6.Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	разбега (место оттал	сивания не		
одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70см, с высоты до 40см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». 6.Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	обозначено) с призем	лением на обе		
препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и оте. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70см, с высоты до 40см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». 6.Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.				
препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70см, с высоты до 40см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвещенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». 6.Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	одной ногой через пл	оские		
4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся ска- калку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбета, с зоны отталкивания 60—70см, с высоты до 40см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». 6.Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.				
неподвижную и качающуюся ска- калку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70см, с высоты до 40см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». 6.Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	верёвочку (высота 30	—40 cм) c 3—		
калку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70см, с высоты до 40см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». 6.Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	4 шагов; через длинн	ую		
прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70см, с высоты до 40см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». 6.Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	неподвижную и кача	ющуюся ска-		
На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70см, с высоты до 40см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». 6.Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	калку; многоразовые	(от 3 до 6		
поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70см, с высоты до 40см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». 6.Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	прыжков) на правой	и левой ноге.		
поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70см, с высоты до 40см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». 6.Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	На одной и на двух н	огах на месте с		
зоны отталкивания 60—70см, с высоты до 40см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». 6.Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.				
зоны отталкивания 60—70см, с высоты до 40см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». 6.Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	длину с места, в дли	ну с разбега, с		
шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». 6.Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.				
небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». 6.Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	высоты до 40см, в вы	соту с 4—5		
небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». 6.Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	шагов разбега, с мес	га и с		
подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». 6.Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.				
длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». 6.Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.				
скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». 6.Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.		-		
прыжков). Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». 6.Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.		± •		
Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». 6.Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •			
воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». 6.Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	I I I I I I I I I I I I I I I I I I I	рыгающие		
«Лисы и куры». 6.Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.		•		
6.Закрепление навыков прыжков, 2 развитие скоростно-силовых и координационных способностей.		1		
развитие скоростно-силовых и координационных способностей.		ов прыжков,	2	1
координационных способностей.				
*				
	-			

 <u>, </u>		<u></u>
скакалки. Прыжки через стволы		
деревьев, земляные возвышения и т.		
п., в парах. Преодоление		
естественных препятствий.		
Подвижные игры «Прыгающие		
воробушки», «Зайцы в огороде»,		
«Лисы и куры».		
7.Овладение навыками метания,	3	
развитие скоростно-силовых и		
координационных способностей.		
Метание малого мяча с места на		
дальность, из положения стоя		
грудью в направлении метания; на		
заданное расстояние; в го-		
ризонтальную и вертикальную цель		
(2 x2 м) с расстояния 3—4 м.		
Бросок набивного мяча (0,5 кг)		
двумя руками от груди вперёд-		
вверх, из положения стоя ноги на		
ширине плеч, грудью в направлении		
метания; на дальность. Метание		
малого мяча с места, из положения		
стоя грудью в направлении метания		
на дальность и заданное расстояние;		
в горизонтальную и вертикальную		
цель (2 х2 м) с расстояния		
4—5 м, на дальность отскока от		
пола и от стены. Бросок набивного		
мяча (0,5 кг) двумя руками от груди		
вперёд- вверх, из положения стоя		
грудью в направлении метания;		
снизу вперёд- вверх из того же и. п.		

3.Кроссовая	19	на дальность. Самостоятельные занятия. Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель». Подготовка к сдаче нормативов ГТО. 1. Совершенствование навыков бега	19	Применяют беговые упражнения для	Формирование
подготовка		и развитие выносливости. Равномерный, медленный, от 3 до 8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». Подготовка к сдаче нормативов ГТО		развития координационных, скоростных способностей.	культуры здоровья, ценности научного познания, гражданское воспитание.
4.Гимнастик а с	17	1. Бодрость, грация, координация	1	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются	Формирование культуры здоровья,

элементами	Названия снарядов и		правилами соблюдения безопасности.	ценности научного
акробатики.	гимнастических элементов, правила		Осваивают комплексы упражнений утренней	познания,
	безопасности во время занятий,		зарядки и лечебной физкультуры. Описывают	гражданское
	признаки правильной ходьбы, бега,		состав и содержание общеразвивающих	воспитание,
	прыжков, осанки, значение		упражнений с предметами и составляют	патриотическое
	напряжения и расслабления мышц,		комбинации из числа разученных	воспитание.
	личная гигиена, режим дня,		упражнений.	
	закаливание.		Описывают технику акробатических	
	2.Освоение общеразвивающих	2	упражнений и составляют акробатические	
	упражнений с предметами, развитие		комбинации из числа разученных	
	координационных, силовых		упражнений.	
	способностей и гибкости.		Описывают технику гимнастических	
	Общеразвивающие упражнения с		упражнений, предупреждая появление	
	большими и малыми мячами,		ошибок и соблюдая правила безопасности.	
	гимнастической палкой, набивным		Оказывают помощь сверстникам в освоении	
	мячом (1 кг), обручем, флажками.		новых гимнастических упражнений,	
	3.Освоение акробатических упраж-	2	анализируют их технику.	
	нений и развитие координационных		Предупреждают появление ошибок и	
	способностей. Группировка; перека-		соблюдают правила безопасности.	
	ты в группировке, лёжа на животе и		Описывают технику упражнений в лазанье и	
	из упора стоя на коленях. Кувырок		перелезании, составляют комбинации из	
	вперёд; стойка на лопатках согнув		числа разученных упражнений.	
	ноги; из стойки на лопатках согнув		Оказывают помощь сверстникам в освоении	
	ноги перекат вперёд в упор присев;		упражнений в лазанье и перелезании,	
	кувырок в сторону.		анализируют их технику, выявляют ошибки и	
	4.Освоение висов и упоров,	2	помогают в их исправлении.	
	развитие силовых и		Осваивают технику упражнений в лазанье и	
	координационных способностей.		перелезании, предупреждают появление	
	Упражнения в висе стоя и лежа; в		ошибок и соблюдают правила безопасности.	
	висе спиной к гимнастической		Описывают технику опорных прыжков и	
	стенке поднимание согнутых и		осваивают её.	
	прямых ног; вис на согнутых руках;		Оказывают помощь сверстникам при	

HOHTGENBOUNG B BUGG HÖNG		освоении ими новых упражнений в опорных	
подтягивание в висе лёжа		• 1	
согнувшись, то же из седа ноги		прыжках, анализируют их технику	
врозь; упражнения в упоре лёжа и		выполнения.	
стоя на коленях и в упоре на коне,		Описывают технику упражнений на	
бревне, гимнастической скамейке.		гимнастической скамейке и гимнастическом	
		бревне, составляют комбинации из числа	
Подготовке к сдаче нормативов ГТО		разученных упражнений.	
5.Освоение навыков лазанья и	2	Осваивают технику упражнений на	
перелезания, развитие		гимнастической скамейке и гимнастическом	
координационных и силовых		бревне, предупреждая появление ошибок и	
способностей, правильной осанки.		соблюдая правила безопасности.	
Лазанье по гимнастической стенке		Оказывают помощь сверстникам в освоении	
и канату; по наклонной скамейке в		новых гимнастических упражнений,	
упоре присев и стоя на коленях;		анализируют их технику, выявляют ошибки.	
подтягивание лёжа на животе по го-		Описывают технику танцевальных	
ризонтальной скамейке;		упражнений и составляют комбинации из их	
перелезание через горку матов и		числа.	
гимнастическую скамейку. Лазанье		Осваивают технику танцевальных	
по наклонной скамейке в упоре		упражнений, предупреждая появление	
присев, в упоре стоя на коленях и		ошибок и соблюдая правила безопасности.	
лёжа на животе, подтягиваясь		Оказывают помощь сверстникам в освоении	
руками; по гимнастической стенке с		новых танцевальных упражнений.	
одновременным перехватом рук и		Различают строевые команды.	
перестановкой ног; перелезание че-		Точно выполняют строевые приемы.	
рез гимнастическое бревно (высота		Описывают состав и содержание	
до 60см); лазанье по канату.		общеразвивающих упражнений без	
6.Освоение навыков в опорных	1	предметов и составляют комбинации из числа	
прыжках, развитие	_	разученных упражнений.	
координационных, скоростно-		Предупреждают появление ошибок и	
силовых способностей. Перелезание		соблюдают правила безопасности.	
через гимнастического коня.			
repes immuern reckoro kom.			

 _		T	1
7.Освоение навыков равновесия.	2		
Стойка на носках, на одной ноге (на			
полу и гимнастической скамейке);			
ходьба по гимнастической			
скамейке; перешагивание через			
мячи; повороты на 90°; ходьба по			
рейке гимнастической скамейки.			
Стойка на двух и одной ноге с			
закрытыми глазами; на бревне			
(высота 60 см) на одной и двух но-			
гах; ходьба по рейке			
гимнастической скамейки и по			
бревну; перешагивание через			
набивные мячи и их переноска;			
повороты кругом стоя и при ходьбе			
на носках и на рейке			
гимнастической скамейки.			
8.Освоение танцевальных	2		
упражнений и развитие			
координационных способностей.			
Шаг с прискоком; приставные			
шаги; шаг галопа в сторону. Стойка			
на двух и одной ноге с закрытыми			
глазами; на бревне (высота 60см) на			
одной и двух ногах; ходьба по рейке			
гимнастической скамейки и по			
бревну; перешагивание через			
набивные мячи и их переноска;			
повороты кругом стоя и при ходьбе			
на носках и на рейке			
гимнастической скамейки.			

Т					I
		9.Освоение строевых упражнений.	2		
		Основная стойка; построение в			
		колонну по одному и в шеренгу, в			
		круг; перестроение по звеньям, по			
		заранее установленным местам;			
		размыкание на вытянутые в			
		стороны руки; повороты направо,			
		налево; команды «Шагом марш!»,			
		«Класс, стой!». Размыкание и			
		смыкание приставными шагами;			
		перестроение из колонны по одному			
		в колонну по два, из одной шеренги			
		в две; передвижение в колонне по			
		одному на указанные ориентиры;			
		команда «На два (четыре) шага ра-			
		зомкнись!».			
		10.Освоение общеразвивающих	1		
		упражнений без предметов,			
		развитие координационных			
		способностей, силы и гибкости, а			
		также правильной осанки.			
		Основные положения и движения			
		рук, ног, туловища, выполняемые			
		на месте и в движении. Сочетание			
		движений ног, туловища с			
		одноимёнными и разноимёнными			
		движениями рук. Комбинации			
		(комплексы) общеразвивающих			
		упражнений различной			
		координационной сложности.			
5.Подвижны	9	1.Игра «Передал, стань последним».	2	Руководствуются правилами игр, соблюдают	Формирование

е игры на основе		2.Игра «Защита цели». 3.Игра «Попади в обруч».	2 2	правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со	культуры здоровья, ценности научного
волейбола.		4.Игра «Перестрелка».	$\frac{2}{2}$	сверстниками подвижные игры,	познания,
воленоола.		5.Игра в пионербол.	1	осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Руководствуются правилами игр, соблюдают	гражданское воспитание, экологическое воспитание.
				правила безопасности.	
6.Подвижны	23	1.Игра «Бросай и поймай».	2	Используют действия данных подвижных игр	Формирование
е игры на		2.Игра «Передача мячей	3	для развития координационных и	культуры здоровья,
основе		в колоннах».		кондиционных способностей.	ценности научного
баскетбола.		3.Игра «Мяч	2	Применяют правила подбора одежды для	познания,
		соседу».		занятий на открытом воздухе.	гражданское
		4.Игра «Гонка	2		воспитание.
		мячей по кругу».			
		5.Игра «Передал – садись».	2		
		6.Игра в мини-баскетбол.	3		
		7.Игра «У кого меньше мячей».	1		
		8.Игра «Школа мяча».	2		
		9.Игра «Мяч в корзину».	3		
		10.Игра «Попади в обруч».	3		
7.Подвижны	7	1.Игра «Пробеги с мячом».	2	Используют действия данных подвижных игр	Формирование
е игры на		2.Игра «Мяч в кругу».	1	для развития координационных и	культуры здоровья,
основе				кондиционных способностей.	ценности научного
футбола.		3.Игра «Закати мяч в лунку».	1	Применяют правила подбора одежды для	познания,
		4.Игра «Ударь не глядя».	1	занятий на открытом воздухе.	гражданское
		5.Игра в мини-футбол.	2		воспитание.

Раздел	Коли	Темы	Коли	Основные виды деятельности	Основные
	честв		честв	обучающихся (на уровне универсальных	направления
	0		0	учебных действий)	воспитательной
	часов		часов		деятельности
1.Знания о физической культуре.	8	1.Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) 2.Органы чувств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. 3.Мозг и нервная система Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1 1	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечнососудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.	Ценности научного познания, формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание, гражданское воспитание.
		сокращении.		Устанавливают связь между развитием	
		4.Органы дыхания	1	физических качеств и органами чувств.	
		5.Органы пищеварения	1	Объясняют роль зрения и слуха при	
		6.Пища и питательные вещества	1	выполнении основных движений.	
		7.Вода и питьевой режим	1	Выполняют специальные упражнения для	
		8.Первая помощь при травмах. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Получают представление о работе мозга и нервной системы. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему. Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды	

2.Легкая	19	1.Овладение знаниями. Понятия:	2	дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное) Получают представление о работе органов пищеварения. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни Усваивают правила соревнований в беге,	Формирование
атлетика.		эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега,		прыжках и метаниях. Демонстрируют вариативное выполнение	культуры здоровья, ценности научного
		влияние бега на состояние здоровья,		упражнений в ходьбе.	познания,
		элементарные сведения о правилах		Применяют вариативные упражнения в	гражданское
		соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на		ходьбе для развития координационных способностей.	воспитание.
		занятиях.		Взаимодействуют со сверстниками и	
		2.Освоение навыков ходьбы и	2	родителями в процессе совместных пеших	
		развитие координационных		прогулок.	
		способностей. Ходьба обычная, на		Включают упражнения в ходьбе в различные	
		носках, на пятках, в полуприседе, с		формы занятий по физической культуре.	
		различным положением рук, под		Описывают технику выполнения беговых	
		счёт учителя, коротким, средним и		упражнений, осваивают её самостоятельно,	
		длинным шагом, с изменением		выявляют и устраняют характерные ошибки в	
		длины и частоты шагов, с		процессе освоения.	

	1			
	перешагиванием через скамейки, в		Применяют беговые упражнения для	
	различном темпе под звуковые		развития координационных, скоростных	
	сигналы. Сочетание различных		способностей.	
	видов ходьбы с коллективным		Взаимодействуют со сверстниками в	
	подсчётом, с высоким подниманием		процессе освоения беговых упражнений, при	
	бедра, в приседе, с преодолением		этом соблюдают правила безопасности.	
	3—4 препятствий по разметкам.		Описывают технику выполнения прыжковых	
	Подвижные игры «Пустое место»,		упражнений, осваивают её самостоятельно,	
	«Белые медведи», «Космонавты».		выявляют и устраняют характерные ошибки в	
	3.Освоение навыков бега, развитие	3	процессе освоения.	
	скоростных и координационных		Демонстрируют вариативное выполнение	
	способностей. Обучение тем же		прыжковых упражнений.	
	элементам техники ходьбы, как в		Применяют прыжковые упражнения для	
	1—2 классах. Обычный бег с		развития координационных, скоростно-	
	изменением длины и частоты		силовых способностей, выбирают	
	шагов, с высоким подниманием		индивидуальный темп передвижения,	
	бедра, приставными шагами		контролируют физическую нагрузку по	
	правым, левым боком вперёд, с		частоте сердечных сокращений.	
	захлёстыванием голени назад.		Взаимодействуют со сверстниками в	
	Подвижные игры «Пустое место»,		процессе освоения прыжковых упражнений,	
	«Белые медведи», «Космонавты».		соблюдают правила безопасности.	
	4.Совершенствование бега,	3	Включают прыжковые упражнения в	
	развитие координационных и		различные формы занятий по физической	
	скоростных способностей. Бег в		культуре.	
	коридоре 30—40 см из различных и.			
	п. с максимальной скоростью до 60		Описывают технику метания малого мяча	
	м, с изменением скорости, с		разными способами, осваивают её	
	прыжками через условные рвы.		самостоятельно, выявляют и устраняют	
	«Круговая эстафета» (расстояние		характерные ошибки в процессе освоения.	
	15—30м), «Встречная эстафета»		Демонстрируют вариативное выполнение	
	(расстояние 10—20 м). Бег с		метательных упражнений.	
	ускорением на расстояние от 20 до		Применяют упражнения в метании малого	
L L	1		- -	

<u> </u>			T	
	30 м (в 3 классе), от 40 до 60 м (в 4		мяча для развития координационных,	
	классе). Бег с вращением вокруг		скоростно-силовых способностей,	
	своей оси на полусогнутых ногах,		контролируют физическую нагрузку по	
	зигзагом, в парах.		частоте сердечных сокращений.	
	Подвижные игры «Пустое место»,		Взаимодействуют со сверстниками в	
	«Белые медведи», «Космонавты».		процессе освоения метательных упражнений,	
			соблюдают правила безопасности.	
	Подготовке к сдаче нормативов ГТО.		Включают метательные упражнения в	
	5.Освоение навыков прыжков,	3	различные формы занятий по физической	
	развитие скоростно-силовых и		культуре.	
	координационных способностей. На		Включают беговые, прыжковые и	
	одной и на двух ногах на месте, с		метательные упражнения в различные формы	
	поворотом на 180°, по разметкам; в		занятий по физической культуре.	
	длину с места, стоя лицом, боком к		Составляют комбинации из числа разученных	
	месту приземления; в длину с		упражнений и выполняют их	
	разбега с зоны отталкивания 30—50			
	см; с высоты до 60 см; в высоту с			
	прямого разбега, с хлопками в			
	ладоши во время полёта; много-			
	разовые (до 10 прыжков); тройной и			
	пятерной с места. Прыжки на задан-			
	ную длину по ориентирам; на рас-			
	стояние 60—110 см в полосу			
	приземления шириной 30 см;			
	чередование прыжков в длину с			
	места в полную силу и вполсилы			
	(на точность приземления); с			
	высоты до 70см с поворотом в			
	воздухе на 90—120° и с точным			
	приземлением в квадрат; в длину с			
	разбега (согнув ноги); в высоту с			
	прямого и бокового разбега;			
	пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60—110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с			

 		_	
многоскоки (тройной, пятерной, де-			
сятерной).			
Подвижные игры «Прыжки по			
полосам», «Волк во рву», «Удочка».			
6.Закрепление навыков прыжков,	1	1	
развитие скоростно-силовых и			
координационных способностей.			
Эстафеты с прыжками на одной			
ноге (до 10 прыжков). Игры с			
прыжками и осаливанием на			
площадке небольшого размера.			
7.Овладение навыками метания,	5	1	
развитие скоростно-силовых и	3		
координационных способностей.		ļ	
*			
Метание малого мяча с места, из			
положения стоя грудью в			
направлении метания, левая			
(правая) нога впереди на дальность			
и заданное расстояние; в го-			
ризонтальную и вертикальную цель			
(1,5х1,5м) с расстояния 4—5м. Бро-			
сок набивного мяча (1кг) из			
положения стоя грудью в			
направлении метания двумя руками			
от груди, из-за головы вперёд-			
вверх; снизу вперёд- вверх на			
дальность и заданное расстояние.			
Метание теннисного мяча с места,			
из положения стоя боком в			
направлении метания, на точность,			
дальность, заданное расстояние; в			
горизонтальную и вертикальную			

					1
		цель (1,5х1,5 м) с расстояния 5—6 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд- вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние. Самостоятельные занятия. Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см)			
3.Кроссовая подготовка	19	препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). Подготовке к сдаче нормативов ГТО 1.Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, от 3 до 10 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты»,	19	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений	Формирование культуры здоровья, ценности научного познания, гражданское воспитание.
		«Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».			

		Подготовка к сдаче нормативов ГТО.			
4.Гимнастик	17	1. Бодрость, грация, координация	1	Объясняют названия и назначение	Формирование
a c				гимнастических снарядов, руководствуются	культуры здоровья,
элементами		Названия снарядов и		правилами соблюдения безопасности.	ценности научного
акробатики.		гимнастических элементов, правила		Осваивают комплексы упражнений утренней	познания,
		безопасности во время занятий,		зарядки и лечебной физкультуры.	гражданское
		признаки правильной ходьбы, бега,		Описывают состав и содержание	воспитание,
		прыжков, осанки, значение		акробатических упражнений с предметами и	патриотическое
		напряжения и расслабления мышц,		составляют комбинации из числа разученных	воспитание.
		личная гигиена, режим дня,		упражнений.	
		закаливание.		Описывают технику на гимнастических	
		2.Освоение акробатических упраж-		снарядах, предупреждая появление ошибок и	
		нений и развитие координационных	3	соблюдая правила безопасности.	
		способностей. Перекаты в группи-		Составляют гимнастические комбинации из	
		ровке с последующей опорой рука-		числа разученных упражнений.	
		ми за головой; 2—3 кувырка		Описывают технику упражнений в лазанье и	
		вперёд; стойка на лопатках; «мост»		перелезании, составляют комбинации из	
		из положения лёжа на спине.		числа разученных упражнений.	
		Кувырок назад; кувырок вперёд;		Оказывают помощь сверстникам в освоении	
		кувырок назад и перекатом стойка		упражнений в лазанье и перелезании,	
		на лопатках; «мост» с помощью и		выявляют технические ошибки и помогают в	
		самостоятельно.		их исправлении. Осваивают технику	
		3.Освоение висов и упоров,	2	упражнений в лазанье и перелезании,	
		развитие силовых и		предупреждают появление ошибок и	
		координационных способностей.		соблюдают правила безопасности.	
		Вис завесом; вис на согнутых руках		Описывают и осваивают технику опорных	
		согнув ноги; на гимнастической		прыжков и осваивают ее, соблюдают правила	
		стенке вис прогнувшись,		безопасности.	
		подтягивание в висе, поднимание		Описывают и осваивают технику упражнений	
		ног в висе.		на гимнастической скамейке и	
				гимнастическом бревне. Описывают технику	
		Подготовке к сдаче нормативов ГТО.			

		2 1		
	Освоение навыков лазанья и	3	упражнений на гимнастической скамейке и	
	ерелезания, развитие		гимнастическом бревне.	
	оординационных и силовых		Составляют комбинации из числа разученных	
	пособностей, правильной осанки.		упражнений.	
Ла	азанье по наклонной скамейке в		Осваивают технику танцевальных	
уп	поре стоя на коленях, в упоре		упражнений, предупреждая появление	
лё	ёжа, лёжа на животе, подтягиваясь		ошибок и соблюдая правила безопасности.	
py	уками; по канату; перелезание		Оказывают помощь сверстникам в освоении	
че	ерез бревно, коня. Лазанье по		новых танцевальных упражнений.	
ка	анату в три приёма; перелезание		Описывают технику осваиваемых	
че	ерез препятствия.		танцевальных упражнений и составляют	
5.0	Освоение навыков в опорных	2	комбинации из их числа.	
Пр	рыжках, развитие		Различают строевые команды.	
KC	оординационных, скоростно-		Точно выполняют строевые приёмы.	
	иловых способностей. Опорные		Составляют комбинации из числа разученных	
Пр	рыжки на горку из гимнастических		упражнений и выполняют их.	
Ma	атов, на коня, козла; вскок в упор		Соблюдают правила безопасности.	
ст	гоя на коленях и соскок взмахом			
py	ук.			
6.0	Освоение навыков равновесия.	2		
	одьба приставными шагами;			
	одьба по бревну (высота до 1 м);			
	овороты на носках и одной ноге;			
	одьба приставными шагами;			
	риседание и переход в упор			
	рисев, упор стоя на колене, сед.			
	одьба по бревну большими ша-			
	ами и выпадами; ходьба на носках;			
	овороты прыжком на 90° и 180°;			
	пускание в упор стоя на колене			
	правом, левом).			
	Освоение танцевальных упражне-	2		

		ний и развитие координационных			
		способностей. Шаги галопа и поль-			
		ки в парах; сочетание изученных			
		танцевальных шагов; русский			
		медленный шаг. I и II позиции ног;			
		сочетание			
		шагов галопа и польки в парах; эле-			
		менты народных танцев.			
		8.Освоение строевых упражнений.	2		
		Команды «Шире шаг!», «Чаще			
		шаг!», «Реже!», «На первый-второй			
		рассчитайсь!»; построение в две			
		шеренги; перестроение из двух			
		шеренг в два круга; передвижение			
		по диагонали, противоходом,			
		«змейкой». Команды «Становись!»,			
		«Равняйсь!», «Смирно!»,			
		«Вольно!»; рапорт учителю; по-			
		вороты кругом на месте; расчёт -по			
		порядку; перестроение из одной ше-			
		ренги в три уступами, из колонны			
		по одному в колонну по три и			
		четыре в движении с поворотом.			
		Самостоятельные занятия. Вы-			
		полнение освоенных			
		общеразвивающих упражнений с			
		предметами и без предметов,			
		упражнений на снарядах,			
		акробатических упражнений на рав-			
		новесие, танцевальных упражнений.			
5.Подвижны	9	1.Игра «Треугольник».	2	Руководствуются правилами игр, соблюдают	Формирование
е игры на		2.Игра «Защита цели».	2	правила безопасности.	культуры здоровья,

основе		3.Игра «Бомбардиры».	2	Организовывают и проводят совместно со	ценности научного
волейбола.		4.Игра «Обстрел».	2	сверстниками подвижные игры,	познания,
		5.Игра в мини-волейбол.	1	осуществляют судейство.	гражданское
				Описывают технику игровых действий и	воспитание,
				приёмов, осваивают их самостоятельно,	экологическое
				выявляют и устраняют типичные ошибки.	воспитание.
6.Подвижны	23	1.Игра в мини-баскетбол.	10	Используют действия данных подвижных игр	Формирование
е игры на		2.Игра «Подвижная цель».	4	для развития координационных и	культуры здоровья,
основе		3.Игра «Овладей мячом».	1	кондиционных способностей.	ценности научного
баскетбола		4.Игра «Мяч ловцу».	1	Применяют правила подбора одежды для	познания,
		5.Игра «Быстро и точно».	1	занятий на открытом воздухе.	гражданское
		6.Игра «Вызови по имени».	2		воспитание.
		7.Игра «Снайперы».	2		
		8.Игра «Игры с ведением мяча».	2		
	7	1.Игра «Пробеги с мячом».	2	Используют действия данных подвижных игр	Формирование
7.Подвижны		2.Игра «Мяч в кругу».	1	для развития координационных и	культуры здоровья,
е игры на				кондиционных способностей.	ценности научного
основе		3.Игра «Закати мяч в лунку».	1	Применяют правила подбора одежды для	познания,
футбола.		4.Игра «Ударь не глядя».	1	занятий на открытом воздухе.	гражданское
		5.Игра в мини-футбол.	2		воспитание.

4 класс (102	4 класс (102 часа)						
Раздел	Коли	Темы	Коли	Основные виды деятельности	Основные		
	честв		честв	обучающихся (на уровне универсальных	направления		
	0		0	учебных действий)	воспитательной		
	часов		часов		деятельности		
1.Знания о	8	1.Твой организм (основные части	1	Устанавливают связь между развитием	Ценность научного		
физической		тела человека, основные		физических качеств и основных систем	познания.		
культуре.		внутренние органы, скелет, мышцы,		организма.	Формирование		
		осанка).		Характеризуют основные части тела	культуры здоровья		
		2.Личная гигиена.	1	человека, формы движений, напряжение и			
		Характеристика основных		расслабление мышц при их выполнении,			

AHAHHAARHY KAHAATA: AHHI I		notions and an experience of the continue of t	
физических качеств: силы,		работу органов дыхания и сердечно-	
быстроты, выносливости, гибкости		сосудистой системы во время двигательной	
и равновесия.		деятельности. Выполняют упражнения на	
3. Закаливание.	1	улучшение осанки, для укрепления мышц	
4. Пища и питательные вещества.	1	живота и спины, для укрепления мышц стоп	
		ног.	
5. Вода и питьевой режим.	1	Учатся правильному выполнению правил	
6. Тренировка ума и характера.	1	личной гигиены.	
		Узнают правила проведения закаливающих	
7. Самоконтроль.	1	процедур. Анализируют правила	
8. Первая помощь при травмах.	1	безопасности при проведении закаливающих	
Правила предупреждения		процедур.	
травматизма во время занятий		Узнают, какие вещества, необходимые для	
физическими упражнениями:		роста организма и для пополнения	
организация мест занятий, подбор		затраченной энергии, получает человек с	
одежды, обуви и инвентаря.		пищей.	
		Дают ответы на вопросы к рисункам.	
		Анализируют ответы своих сверстников.	
		Обосновывают важность рекомендаций	
		правильного употребления пищи.	
		Усваивают азы питьевого режима во время	
		тренировки и похода.	
		Учатся правильно распределять время и	
		соблюдать режим дня.	
		Определяют назначение утренней зарядки,	
		физкультминуток, их роль и значение в	
		организации здоровьесберегающей	
		жизнедеятельности.	
		Дают ответы на вопросы к рисункам.	
		Анализируют ответы своих сверстников.	
		Учатся правильно оценивать своё	
		<u> </u>	
		самочувствие и контролируют, как их	

				организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля. Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни	
2.Легкая атлетика.	19	1.Овладение знаниями. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях. 2.Освоение навыков ходьбы и развитие координационных	2	Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со	Патриотическое воспитание. Формирование культуры здоровья.

		* *	
¥ =		± •	
10			
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •			
длинным шагом, с изменением			
ілины и частоты шагов, с		упражнений, осваивают её самостоятельно,	
перешагиванием через скамейки, в			
различном темпе под звуковые		процессе освоения. Применяют беговые	
сигналы. Сочетание различных		упражнения для развития координационных,	
видов ходьбы с коллективным		скоростных способностей.	
подсчётом, с высоким подниманием		Взаимодействуют со сверстниками в	
бедра, в приседе, с преодолением		процессе освоения беговых упражнений, при	
3—4 препятствий по разметкам.		этом соблюдают правила безопасности.	
Подвижные игры «Пустое место»,		Описывают технику выполнения прыжковых	
«Белые медведи», «Космонавты».		упражнений, осваивают её самостоятельно,	
		выявляют и устраняют характерные ошибки в	
В.Освоение навыков бега, развитие	3	процессе освоения.	
скоростных и координационных		Демонстрируют вариативное выполнение	
способностей.Обучение тем же		прыжковых упражнений.	
олементам техники ходьбы, как в		Применяют прыжковые упражнения для	
1—2 классах. Обычный бег с		развития координационных, скоростно-	
изменением длины и частоты		силовых способностей, выбирают	
пагов, с высоким подниманием		индивидуальный темп передвижения,	
бедра, приставными шагами		контролируют физическую нагрузку по	
правым, левым боком вперёд, с		частоте сердечных сокращений.	
вахлёстыванием голени назад.		Взаимодействуют со сверстниками в	
Подвижные игры «Пустое место»,		процессе освоения прыжковых упражнений,	
«Белые медведи», «Космонавты».		соблюдают правила безопасности.	
4.Совершенствование бега,	3	Включают прыжковые упражнения в	
*		различные формы занятий по физической	
скоростных способностей.Бег в		культуре. Описывают технику метания	
коридоре 30—40 см из различных и.		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
	плины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые пигналы. Сочетание различных пидов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением бедра, в приседе, с преодолением бедра, в приседе, с преодолением бедра, и препятствий по разметкам. Подвижные игры «Пустое место», белые медведи», «Космонавты». В.Освоение навыков бега, развитие коростных и координационных пособностей. Обучение тем же лементам техники ходьбы, как в —2 классах. Обычный бег с взменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с ахлёстыванием голени назад. Подвижные игры «Пустое место», белые медведи», «Космонавты». В.Совершенствование бега, развитие координационных и коростных способностей. Бег в	посках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под чёт учителя, коротким, средним и длиным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые игналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением — 4 препятствий по разметкам. Подвижные игры «Пустое место», выелые медведи», «Космонавты». В.Освоение навыков бега, развитие коростных и координационных пособностей. Обучение тем же лементам техники ходьбы, как в — 2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты пагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с рахлёстыванием голени назад. Подвижные игры «Пустое место», выелые медведи», «Космонавты». Всовершенствование бега, зазвитие координационных и коростных способностей. Бег в	совках, на пятках, в полуприседе, с назличным положением рук, под чёт учителя, коротким, средним и динным шагом, с изменением длиным шагов, с нерешагиванием через скамейки, в назличном темпе под звуковые игналы. Сочетание различных идов ходьбы с коллективным слодечётом, с высоким подниманием недра, в приседе, с преодолением — 4 препятствий по разметкам. Подвижные игры «Пустое место», белые медведи», «Космонавты». В Освоение навыков бега, развитие коростных и координационных пособностей. Обучение тем же лементам техники ходьбы, как в — 2 классах. Обычный бег с наменением длины и частоты нагов, с высоким подниманием недра, приставными шагами нагов, с высоким подниманием недра, приставными прижковых упражнения для развития координационных, скоростно- сисосбностей. Включают прыжковые упражнений, при нагок нагов недера нагов недера нагов недера нагов нагов нагов недера нагов н

п. с максимальной скоростью до 60		её самостоятельно выявляют и устраняют	
±			
<u> </u>			
1 1		• •	
		- · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
		± .	
		-	
		1 10 1 0 10 0	
l •			
1		-	
<u> </u>			
5.Освоение навыков прыжков,	3	, T	
развитие скоростно-силовых и			
		занятий по физической культуре.	
одной и на двух ногах на месте, с			
поворотом на 180°, по разметкам; в		Составляют комбинации из числа разученных	
длину с места, стоя лицом, боком к		упражнений и выполняют их	
месту приземления; в длину с			
разбега с зоны отталкивания 30—50			
см; с высоты до 60 см; в высоту с			
прямого разбега, с хлопками в			
ладоши во время полёта; много-			
· ·			
_ =			
I			
*			
	координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в	м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы. «Круговая эстафета» (расстояние 15—30м), «Встречная эстафета» (расстояние 10—20м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м (в 3 классе), от 40 до 60 м (в 4 классе). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». Подготовке к сдаче нормативов ГТО 5. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60—110 см в полосу приземления шириной 30 см;	м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы. «Крутовая эстафета» (расстояние 15—30м), «Встречная эстафета» (расстояние 10—20м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м (в 3 классе), от 40 до 60 м (в 4 классе). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зитзагом, в парах. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Коемонавты». Подготовке к саче нормативов ГТО 5. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60—110 см в полосу приземления шириной 30 см;

1		_	1
места в полную силу и вполсилы			
(на точность приземления); с			
высоты до 70см с поворотом в			
воздухе на 90—120° и с точным		l	
приземлением в квадрат; в длину с			
разбега (согнув ноги); в высоту с			
прямого и бокового разбега;			
многоскоки (тройной, пятерной, де-			
сятерной).			
Подвижные игры «Прыжки по		ļ	
полосам», «Волк во рву», «Удочка».	4		
6.Закрепление навыков прыжков,	1	l	
развитие скоростно-силовых и			
координационных			
способностей. Эстафеты с			
прыжками на одной ноге(до 10		l	
прыжков). Игры с прыжками и			
осаливанием на площадке		l	
небольшого размера.			
7.Овладение навыками метания,	5		
развитие скоростно-силовых и			
координационных			
способностей. Метание малого мяча			
с места, из положения стоя грудью			
в направлении метания, левая			
(правая) нога впереди на дальность		١	
и заданное расстояние; в го-		١	
ризонтальную и вертикальную цель			
(1,5х1,5м) с расстояния 4—5м. Бро-			
(1,3х1,3м) с расстояния 4—3м. вро- сок набивного мяча (1кг) из			
` /			
положения стоя грудью в			
направлении метания двумя руками			

		OT FOURTH HE SO FOROBLI BROSS			
		от груди, из-за головы вперёд-			
		вверх; снизу вперёд- вверх на			
		дальность и заданное расстояние.			
		Метание теннисного мяча с места,			
		из положения стоя боком в			
		направлении метания, на точность,			
		дальность, заданное расстояние; в			
		горизонтальную и вертикальную			
		цель (1,5х1,5 м) с расстояния 5—6			
		м. Бросок набивного мяча (1 кг)			
		двумя руками из-за головы, от			
		груди, снизу вперёд- вверх, из			
		положения стоя грудью в на-			
		правлении метания, левая (правая)			
		нога впереди с места; то же с шага			
		на дальность и заданное расстояние.			
		Самостоятельные занятия. Равно-			
		мерный бег до 12 мин. Соревнова-			
		ния на короткие дистанции (до 60			
		м). Прыжковые упражнения на			
		одной и двух ногах. Прыжки через			
		небольшие (высотой 50 см)			
		естественные вертикальные и			
		горизонтальные (до 110 см)			
		препятствия. Броски больших и ма-			
		лых мячей, других лёгких			
		предметов на дальность и в цель			
		(правой и левой рукой).			
		Подготовке к сдаче нормативов			
		ГТО			
Кроссовая	19	Совершенствование навыков бега и	19	Демонстрируют вариативное выполнение	Патриотическое
подготовка.		развитие выносливости. Равномер-		беговых упражнений	воспитание.

		ный, медленный, от 3 до 10 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка». Подготовка к сдаче нормативов ГТО.			
3.Гимнастик а с элементами акробатики.	17	1.Бодрость, грация, координация Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.	1	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику на гимнастических	Патриотическое воспитание. Формирование культуры здоровья.
		2.Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно. 3.Освоение висов и упоров,	3	снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании,	
		развитие силовых и	<u> </u>	предупреждают появление ошибок и	

Г				1
	координационных способ-		соблюдают правила безопасности	
	ностей.Вис завесом; вис на		Описывают и осваивают технику опорных	
	согнутых руках согнув ноги; на		прыжков и осваивают ее,соблюдают правила	
	гимнастической стенке вис		безопасности	
	прогнувшись, подтягивание в висе,		Описывают и осваивают технику упражнений	
	поднимание ног в висе.		на гимнастической скамейке и	
			гимнастическом бревне. Описывают технику	
	Подготовке к сдаче нормативов		упражнений на гимнастической скамейке и	
	ГТО		гимнастическом бревне.	
	4.Освоение навыков лазанья и	3	Составляют комбинации из числа разученных	
	перелезания, развитие		упражнений.	
	координационных и силовых		Описывают и осваивают технику упражнений	
	способностей, правильной		на гимнастической скамейке и	
	осанки.Лазанье по наклонной ска-		гимнастическом бревне. Описывают технику	
	мейке в упоре стоя на коленях, в		упражнений на гимнастической скамейке и	
	упоре лёжа, лёжа на животе,		гимнастическом бревне.	
	подтягиваясь руками; по канату.		Составляют комбинации из числа разученных	
	Лазанье по канату в три приёма;		упражнений.	
	перелезание через препятствия.		Осваивают технику танцевальных	
	5.Освоение навыков в опорных	2	упражнений, предупреждая появление	
	прыжках, развитие		ошибок и соблюдая правила безопасности.	
	координационных, скоростно-		Оказывают помощь сверстникам в освоении	
	силовых способностей.Опорные		новых танцевальных упражнений.	
	прыжки на горку из гимнастических		Описывают технику осваиваемых	
	матов, на коня, козла; вскок в упор		танцевальных упражнений и составляют	
	стоя на коленях и соскок взмахом		комбинации из их числа	
	рук.		Различают строевые команды.	
	6.Освоение навыков равновесия.	2	Точно выполняют строевые приёмы.	
	Ходьба приставными шагами;		Составляют комбинации из числа разученных	
	ходьба по бревну (высота до 1 м);		упражнений и выполняют их.	
	повороты на носках и одной ноге;		Соблюдают правила безопасности.	
	ходьба приставными шагами;		•	
1	, · · 1			

		приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом). 7.Освоение танцевальных упражне-	2		
		ний и развитие координационных способностей. Шаги галопа и польки в парах.	_		
		ки в парах. 8.Освоение строевых упражнений. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт -по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и	2		
1.77		четыре в движении с поворотом.			
4.Подвижны	9	1.Игра «Треугольник».	2	Руководствуются правилами игр, соблюдают	Гражданское
е игры на		2.Игра «Защита цели».	2	правила безопасности.	воспитание
основе волейбола.		3.Игра «Бомбардиры».	2	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры,	
		4. Игра «Обстрел».	2	осуществляют судейство.	
		5. Игра в мини-волейбол.	1	Описывают технику игровых действий и	

				приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки	
5.Подвижны е игры на основе баскетбола.	23	1.Игра «Гонка мячей по кругу».	2	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	Экологическое воспитание.
		2.Игра в мини-баскетбол.	10		Формирование
		3.Игра «Подвижная цель».	4		культуры здоровья.
		4.Игра «Овладей мячом».	2		
		5.Игра «Мяч ловцу».	1		
		6.Игра «Быстро и точно».	1		
		7.Игра «Вызови по имени».	2		
		8.Игра «Снайперы».	1		
6.Подвижны е игры на основе футбола.	7	1.Игра «Пробеги с мячом».	2	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	Формирование культуры здоровья.
		2. Игра «Мяч в кругу».	1		
		3.Игра «Закати мяч в лунку».	1		
		4.Игра «Ударь не глядя».	1		
		5.Игра в мини-футбол.	2		

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения учителей начальных классов МБОУ СОШ 26 от 30.08.2021г. №1 Иванова Л. Б.

СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР Воронкова В.С.

30.08.2021г.