

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Волгоградской области

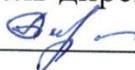
Частное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа «Ор Авнер»

ЧОУ «СОШ «Ор Авнер»

СОГЛАСОВАНО

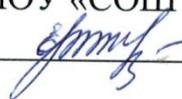
Заместитель директора по УВР



Бобровских О.А.
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ЧОУ «СОШ «Ор Авнер»



Никитина Е.В.
«30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Волгоград 2023

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»

1 – 4 классы.

1. Пояснительная записка.

1.2. Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

1.3. При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

1.4. В программе по физической культуре нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

1.5. Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

1.6. Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении

разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

1.7. Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

1.8. Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

1.9 Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся.

Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

1.10 В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

1.11. Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

1.12. Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое

совершенствование».

1.13. Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

1.14. Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

1.15. Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

2. Содержание обучения в 1 классе.

2.1. Знания о физической культуре.

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

2.2. Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

2.3. Физическое совершенствование.

2.4. Оздоровительная физическая культура.

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

2.5 Спортивно-оздоровительная физическая культура.

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

Гимнастика с основами акробатики.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры,

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

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

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

Лёгкая атлетика.

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

2.6. Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

3. Содержание обучения во 2 классе.

3.1. Знания о физической культуре.

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

3.2. Способы самостоятельной деятельности.

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

3.3. Физическое совершенствование.

3.4. Оздоровительная физическая культура.

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

3.5 Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Лёгкая атлетика.

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

Подвижные игры.

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

3.6. Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4. Содержание обучения в 3 классе.

4.1. Знания о физической культуре.

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

4.2. Способы самостоятельной деятельности.

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

4.3. Физическое совершенствование.

4.4. Оздоровительная физическая культура.

Закаливание организма при помощи обливания под душем.

Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

4.5 Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.

Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье

разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

Лёгкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

4.6. Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

5. Содержание обучения в 4 классе.

5.1. Знания о физической культуре.

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

5.2. Способы самостоятельной деятельности.

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести

нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

5.3. Физическое совершенствование.

5.4. Оздоровительная физическая культура.

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

5.5. Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения в танце «Летка-енка».

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

Подвижные и спортивные игры.

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

внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

5.6. Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

6. УУД по «Физической культуре»

6.1. В соответствии с ФГОС НОО программа формирования универсальных (обобщённых) учебных действий (далее – УУД) имеет следующую структуру:

описание взаимосвязи универсальных учебных действий с содержанием учебных предметов;

характеристика познавательных, коммуникативных и регулятивных универсальных учебных действий.

6.2. Цель развития обучающихся на уровне начального общего образования реализуется через установление связи и взаимодействия между освоением предметного содержания обучения и достижениями обучающегося в области метапредметных результатов. Это взаимодействие проявляется в следующем:

предметные знания, умения и способы деятельности являются содержательной основой становления УУД;

развивающиеся УУД обеспечивают протекание учебного процесса как активной инициативной поисково-исследовательской деятельности на основе применения различных интеллектуальных процессов, прежде всего теоретического мышления, связной речи и воображения, в том числе в условиях дистанционного обучения (в условиях неконтактного информационного взаимодействия с субъектами образовательного процесса);

под влиянием УУД складывается новый стиль познавательной деятельности: универсальность как качественная характеристика любого учебного действия и составляющих его операций, что позволяет

обучающемуся использовать освоенные способы действий на любом предметном содержании, в том числе представленного в виде экранных (виртуальных) моделей изучаемых объектов, сюжетов, процессов, что положительно отражается на качестве изучения учебных предметов;

построение учебного процесса с учётом реализации цели формирования УУД способствует снижению доли репродуктивного обучения, создающего риски, которые нарушают успешность развития обучающегося и формирует способности к вариативному восприятию предметного содержания в условиях реального и виртуального представления экранных (виртуальных) моделей изучаемых объектов, сюжетов, процессов.

6.3. Познавательные УУД отражают совокупность операций, участвующих в учебно-познавательной деятельности обучающихся и включают:

методы познания окружающего мира, в том числе представленного (на экране) в виде виртуального отображения реальной действительности (наблюдение, элементарные опыты и эксперименты; измерения и другие);

базовые логические и базовые исследовательские операции (сравнение, анализ, обобщение, классификация, сериация, выдвижение предположений, проведение опыта, мини-исследования и другие);

работа с информацией, представленной в разном виде и формах, в том числе графических (таблицы, диаграммы, инфограммы, схемы), аудио- и видеоматериалах (возможно на экране).

6.4. Познавательные УУД становятся предпосылкой формирования способности обучающегося к самообразованию и саморазвитию.

6.5. Коммуникативные УУД являются основанием для формирования готовности обучающегося к информационному взаимодействию с окружающим миром: средой обитания, членами многонационального поликультурного общества разного возраста, представителями разных социальных групп, в том числе представленного (на экране) в виде

виртуального отображения реальной действительности, и даже с самим собой.

6.6. Коммуникативные УУД целесообразно формировать, используя цифровую образовательную среду класса, образовательной организации.

6.7. Коммуникативные УУД характеризуются четырьмя группами учебных операций, обеспечивающих:

смысловое чтение текстов разных жанров, типов, назначений;
аналитическую текстовую деятельность с ними;

успешное участие обучающегося в диалогическом взаимодействии с субъектами образовательных отношений (знание и соблюдение правил учебного диалога), в том числе в условиях использования технологий неконтактного информационного взаимодействия;

успешную продуктивно-творческую деятельность (самостоятельное создание текстов разного типа – описания, рассуждения, повествования), создание и видоизменение экранных (виртуальных) объектов учебного, художественного, бытового назначения (самостоятельный поиск, реконструкция, динамическое представление);

результативное взаимодействие с участниками совместной деятельности (высказывание собственного мнения, учёт суждений других собеседников, умение договариваться, уступать, вырабатывать общую точку зрения), в том числе в условиях использования технологий неконтактного информационного взаимодействия.

6.8. Регулятивные УУД отражают совокупность учебных операций, обеспечивающих становление рефлексивных качеств обучающегося (на уровне начального общего образования их формирование осуществляется на пропедевтическом уровне).

7. Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования.

7.1. Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве

учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

7.2. В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

7.3. По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы

следующие универсальные учебные действия:

7.4. У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

7.5. У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

7.6. У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

7.7. По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

7.8. У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

7.9. У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

7.10. У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

7.11. По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие УУД:

7.12. У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить

закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

7.13. У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

7.14. У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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

7.15 По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие УУД:

7.16. У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и

физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

7.17. У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

7.18. У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

7.19. К концу обучения в 1 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

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

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры,
приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать
упражнения по профилактике её нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и
в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и
изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом
и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком
двумя ногами;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

7.20 К концу обучения во 2 классе обучающийся достигнет следующих
предметных результатов по отдельным темам программы по физической
культуре:

демонстрировать примеры основных физических качеств и
высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и
физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с
помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их
изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных
исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в
подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой,
перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном
передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной
амплитудой, в высоту с прямого разбега;

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

7.21. К концу обучения в 3 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

7. 22 . К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости; демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с

разбега способом напрыгивания;

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

5. Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Тема учебного занятия	Количество часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания	ЭОР ЦОР	Дата	
					План	Факт
Раздел 1. Знания о физической культуре.		2 час				
Тема 1 : «Знания о физической культуре»		1 час				
1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового образа жизни, в том числе в	http://school – collection.edu.ru		

			информационной среде.			
Тема 2 « Способы самостоятельной деятельности ». 1 час						
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни.	http://school – collection.edu.ru		
Раздел 2 Физическое совершенствование		66 часов				

Тема 3 «Оздоровительная физическая культура» 2 часа						
3	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и владеющий основными навыками личной и общественной гигиены,	http://school – collection.edu.ru		
4	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	1	безопасного поведения в быту, природе, обществе;	http://school – collection.edu.ru		
Тема 4 «Спортивно-оздоровительная физическая культура». 51 час						
5	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на	1	Физическое воспитание, формирование	http://school – collection.edu.ru		

	открытом воздухе.		культуры здоровья и эмоционального благополучия: бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни.			
Гимнастика с основами акробатики		14 часов				
6	Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального	http://school – collection.edu.ru		

	<p>перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.</p> <p>Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.</p>		<p>благополучия: бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде; владеющий основными</p>			
7	<p>Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.</p> <p>Акробатические упражнения: подъём</p>	1	<p>навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе; ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей</p>	<p>http://school – collection.edu.ru</p>		

	<p>туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.</p>		<p>здоровья, занятия физкультурой и спортом; сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей</p>			
8	<p>Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.</p> <p>Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в</p>	1	<p>психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.</p>	<p>http://school – collection.edu.ru</p>		

	положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.				
9	<p>Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.</p> <p>Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя</p>	1		http://school – collection.edu.ru	

	ногами.				
10	<p>Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.</p> <p>Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.</p>	1		http://school – collection.edu.ru	
11	Гимнастические упражнения:	1		http://school –	

	<p>стилизированные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.</p> <p>Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.</p>			collection.edu.ru		
12	<p>Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и</p>	1		htt://school – collection.edu.ru		

	<p>гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.</p> <p>Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.</p>					
13	<p>Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.</p>	1	<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: бережно относящийся к</p>	<p>http://school – collection.edu.ru</p>		

	<p>Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.</p>		<p>физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде; владеющий основными</p>			
14	<p>Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.</p> <p>Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения</p>	1	<p>навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе; ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и</p>	<p>http://school – collection.edu.ru</p>		

	лѐжа на животе, сгибание рук в положении упор лѐжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.		спортом; сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей			
15	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки. Акробатические упражнения: подъѐм туловища из положения лѐжа на спине и животе, подъѐм ног из положения лѐжа на животе, сгибание рук в положении упор лѐжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами,	1	психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.	http://school – collection.edu.ru		

	прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.					
16	<p>Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.</p> <p>Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.</p>	1			http://school – collection.edu.ru	

17	<p>Гимнастические упражнения: стилизированные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизированные гимнастические прыжки.</p> <p>Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.</p>	1		http://school – collection.edu.ru		
18	<p>Гимнастические упражнения: стилизированные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с</p>	1		http://school – collection.edu.ru		

	<p>гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.</p> <p>Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.</p>					
19	<p>Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические</p>	1		<p>http://school – collection.edu.ru</p>		

	<p>прыжки.</p> <p>Акробатические упражнения: подъем туловища из положения лёжа на спине и животе, подъем ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.</p>					
Легкая атлетика		16 часов				
20	Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.	1	Физическое воспитание, формирование	http://school – collection.edu.ru		
21	Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	1	культуры здоровья и эмоционального благополучия:	http://school – collection.edu.ru		
22	Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину с места толчком	1	бережно относящийся к физическому здоровью,	http://school – collection.edu.ru		

	двумя ногами		соблюдающий			
23	Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.	1	основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде;	http://school – collection.edu.ru		
24	Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.	1	владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе;	http://school – collection.edu.ru		
25	Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.	1	ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом;	http://school – collection.edu.ru		
26	Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	1		http://school – collection.edu.ru		
27	Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	1		http://school – collection.edu.ru		

			<p>сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.</p>			
28	<p>Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.</p>	1	<p>Физическое воспитание, формирование</p>	<p>http://school – collection.edu.ru</p>		
29	<p>Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.</p>	1	<p>культуры здоровья и эмоционального благополучия:</p>	<p>http://school – collection.edu.ru</p>		
30	<p>Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.</p>	1	<p>бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий</p>	<p>http://school – collection.edu.ru</p>		

31	Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.	1	основные правила здорового и безопасного для себя и	http://school – collection.edu.ru		
32	Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.	1	других людей образа жизни, в том числе в информационной среде;	http://school – collection.edu.ru		
33	Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.	1	владеющий основными навыками личной и общественной гигиены,	http://school – collection.edu.ru		
34	Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами.	1	безопасного поведения в быту, природе, обществе;	http://school – collection.edu.ru		
35	Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.	1	ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом; сознающий и	http://school – collection.edu.ru		

			принимаящий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.			
Подвижные и спортивные игры		20 часов				
36	Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и	http://school – collection.edu.ru		
37	Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	1	эмоционального благополучия: бережно относящийся к физическому здоровью,	http://school – collection.edu.ru		
38	Подвижные и спортивные игры.	1	соблюдающий	http://school –		

	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.		основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде; владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе; ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом; сознающий и	collection.edu.ru		
39	Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	1		htt://school – collection.edu.ru		
40	Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	1		htt://school – collection.edu.ru		
41	Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	1		htt://school – collection.edu.ru		
42	Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	1		htt://school – collection.edu.ru		

43	Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	1	принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей	http://school – collection.edu.ru		
44	Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	1	психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.	http://school – collection.edu.ru		
45	Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	1		http://school – collection.edu.ru		
46	Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и	http://school – collection.edu.ru		
47	Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	1	эмоционального благополучия: бережно относящийся к	http://school – collection.edu.ru		

			физическому здоровью,			
48	Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	1	соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и	http://school – collection.edu.ru		
49	Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	1	других людей образа жизни, в том числе в информационной среде; владеющий основными	http://school – collection.edu.ru		
50	Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	1	навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе,	http://school – collection.edu.ru		
51	Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	1	обществе; ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей	http://school – collection.edu.ru		
52	Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной	1	здоровья, занятия физкультурой и	http://school – collection.edu.ru		

	организации подвижных игр.		спортом; сознающий и			
53	Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	1	принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей	http://school – collection.edu.ru		
54	Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	1	психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.	http://school – collection.edu.ru		
55	Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	1		http://school – collection.edu.ru		
Тема : «Прикладно – ориентированная физическая культура» - 13 часов						
56	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр Подготовка к выполнению нормативных	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и	http://school – collection.edu.ru		

	требований комплекса ГТО		эмоционального благополучия:			
57	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и	http://school – collection.edu.ru		
58	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде; владеющий основными	http://school – collection.edu.ru		
59	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе;	http://school – collection.edu.ru		
60	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и	1	ориентированный на	http://school – collection.edu.ru		

	подвижных игр Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО		физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия			
61	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	физкультурой и спортом; сознающий и принимающий свою половую	http://school – collection.edu.ru		
62	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.	http://school – collection.edu.ru		
63	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр Подготовка к выполнению нормативных	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и	http://school – collection.edu.ru		

	требований комплекса ГТО		эмоционального			
64	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	благополучия: бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила	http://school – collection.edu.ru		
65	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде;	http://school – collection.edu.ru		
66	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе,	http://school – collection.edu.ru		
67	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр Подготовка к	1	обществе; ориентированный на физическое развитие с	http://school – collection.edu.ru		

	выполнению нормативных требований комплекса ГТО		учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом;			
68	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.	http://school – collection.edu.ru		

Тематическое планирование

2 класс

№ п/п	Тема учебного занятия	Количество часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания	ЭОР ЦОР	Дата	
					План	Факт
Раздел 1. Знания о физической культуре.		2 час				
Тема 1. Знания о физической культуре.		1 час				
1	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.	1	Физическое воспитание формирование культуры здоровья. выражающий познавательные интересы, активность, любопытность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке; имеющий	http://school – collection.edu.ru		

			<p>первоначальные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в естественно-научной областях знания.</p>			
Тема 2 « Способы самостоятельной деятельности ». 1 час						
2	<p>Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.</p>	1	<p>Физическое воспитание формирование культуры здоровья. выражающий познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке;</p>	<p>http://school – collection.edu.ru</p>		

			<p>имеющий первоначальные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в естественно-научной областях знания.</p>			
Раздел 2 Физическое совершенствование.		66 часов				
Тема 3 «Оздоровительная физическая культура»		1 час				
3	<p>Закаливание организма обтиранием.</p> <p>Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.</p>	1	<p>Физическое воспитание формирование культуры здоровья. бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и</p>	<p>http://school – collection.edu.ru</p>		

			других людей образа жизни, в том числе в информационной среде;			
Тема 4 « Спортивно-оздоровительная физическая культура». 55 часов.						
Гимнастика с основами акробатики 15 часов.						
4	<p>Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.</p> <p>Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и</p>	1	<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и</p>	<p>http://school – collection.edu.ru</p>		

	<p>левой ногой на месте. Упражнения с гимнастическим мячом:</p> <p>подбрасывание, перекуты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.</p>		<p>других людей образа жизни, в том числе в информационной среде; владеющий основными навыками личной и общественной гигиены,</p>			
5	<p>Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.</p> <p>Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом:</p>	1	<p>безопасного поведения в быту, природе, обществе;</p> <p>ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом;</p> <p>сознающий и принимающий свою половую принадлежность,</p>	<p>http://school – collection.edu.ru</p>		

	подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.		соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом			
6	<p>Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.</p> <p>Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом:</p> <p>подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный</p>	1	возраста.	http://school – collection.edu.ru		

	хороводный шаг, танец галоп.					
7	<p>Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.</p> <p>Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.</p>	1			http://school – collection.edu.ru	

8	<p>Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.</p> <p>Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.</p>	1		http://school – collection.edu.ru		
9	<p>Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и</p>	1		http://school – collection.edu.ru		

	<p>колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.</p> <p>Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.</p>					
10	<p>Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в</p>	1		<p>http://school – collection.edu.ru</p>		

	<p>движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.</p> <p>Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.</p>					
11	<p>Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся</p>	1		http://school – collection.edu.ru		

	<p>скоростью движения.</p> <p>Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекуты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.</p>					
12	<p>Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.</p> <p>Упражнения разминки перед</p>	1	<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: бережно относящийся к физическому здоровью,</p>	<p>http://school – collection.edu.ru</p>		

	<p>выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекуты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.</p>		<p>соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде; владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе; ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом;</p>			
13	<p>Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.</p> <p>Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на</p>	1	<p>общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе; ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом;</p>	<p>http://school – collection.edu.ru</p>		

	<p>двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом:</p> <p>подбрасывание, перекуты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.</p>		<p>сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие</p>			
14	<p>Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.</p> <p>Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с</p>	1	<p>особенности с учётом возраста.</p>	<p>http://school – collection.edu.ru</p>		

	<p>гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.</p>					
15	<p>Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.</p> <p>Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с</p>	1			http://school – collection.edu.ru	

	мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.					
16	<p>Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.</p> <p>Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.</p>	1		http://school – collection.edu.ru		

17	<p>Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.</p> <p>Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.</p>	1		http://school – collection.edu.ru		
18	Строевые команды в построении и	1		http://school –		

	<p>перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.</p> <p>Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.</p>			collection.edu.ru		
Легкая атлетика -		20 часов.				
19	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в	1	Физическое воспитание,	htt://school – collection.edu.ru		

	<p>неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий</p>		<p>формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде; владеющий основными навыками личной и общественной гигиены,</p>			
20	<p>Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.</p>	1	<p>безопасного поведения в быту, природе, обществе;</p>	<p>http://school – collection.edu.ru</p>		

	<p>Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий</p>		<p>ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом;</p> <p>сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом</p>			
21	<p>Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.</p> <p>Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком</p>	1	<p>возраста.</p>	<p>http://school – collection.edu.ru</p>		

	<p>одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий</p>					
22	<p>Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.</p> <p>Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с</p>	1		<p>http://school – collection.edu.ru</p>		

	<p>разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий</p>					
23	<p>Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого</p>	1		<p>http://school – collection.edu.ru</p>		

	разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий					
24	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и	1			http://school – collection.edu.ru	

	<p>направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий</p>					
25	<p>Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения:</p>	1			<p>http://school – collection.edu.ru</p>	

	ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий					
26	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу,	1			http://school – collection.edu.ru	

	обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий					
27	<p>Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.</p> <p>Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий</p>	1			http://school – collection.edu.ru	

28	<p>Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.</p> <p>Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий</p>	1		http://school – collection.edu.ru		
29	<p>Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из</p>	1	Физическое воспитание,	http://school – collection.edu.ru		

	<p>положения стоя, сидя и лёжа.</p> <p>Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий</p>		<p>формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде; владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе;</p>			
30	<p>Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.</p> <p>Разнообразные сложно-</p>	1	<p>общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе;</p>	<p>http://school – collection.edu.ru</p>		

	<p>координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий</p>		<p>ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом; сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие</p>			
31	<p>Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в</p>	1	<p>особенности с учётом возраста.</p>	<p>http://school – collection.edu.ru</p>		

	<p>движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий</p>					
32	<p>Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией</p>	1		<p>http://school – collection.edu.ru</p>		

	<p>полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий</p>					
33	<p>Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической</p>	1			<p>http://school – collection.edu.ru</p>	

	<p>скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий</p>					
34	<p>Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые</p>	1		<p>http://school – collection.edu.ru</p>		

	<p>сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий</p>					
35	<p>Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных</p>	1		http://school – collection.edu.ru		

	положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий					
36	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением	1			http://school – collection.edu.ru	

	небольших препятствий				
37	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий	1		http://school – collection.edu.ru	
38	Броски малого мяча в неподвижную	1		http://school –	

	<p>мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.</p> <p>Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий</p>			collection.edu.ru		
Подвижные игры –		20 часов.				
39	Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр (баскетбол,	1	Физическое воспитание,	htt://school – collection.edu.ru		

	футбол).		формирование			
40	Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр (баскетбол, футбол).	1	культуры здоровья и эмоционального благополучия:	htt://school – collection.edu.ru		
41	Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр (баскетбол, футбол).	1	бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий	htt://school – collection.edu.ru		
42	Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр (баскетбол, футбол).	1	основные правила здорового и безопасного для себя и	htt://school – collection.edu.ru		
43	Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр (баскетбол, футбол).	1	других людей образа жизни, в том числе в информационной среде;	htt://school – collection.edu.ru		
44	Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр (баскетбол, футбол).	1	владеющий основными навыками личной и общественной гигиены,	htt://school – collection.edu.ru		
45	Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр (баскетбол, футбол).	1	безопасного поведения в быту, природе, обществе;	htt://school – collection.edu.ru		

46	Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр (баскетбол, футбол).	1	ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей	http://school – collection.edu.ru		
47	Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр (баскетбол, футбол).	1	здоровья, занятия физкультурой и спортом;	http://school – collection.edu.ru		
48	Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр (баскетбол, футбол).	1	сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.	http://school – collection.edu.ru		
49	Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр (баскетбол, футбол).	1	Физическое воспитание, формирование	http://school – collection.edu.ru		

50	Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр (баскетбол, футбол).	1	культуры здоровья и эмоционального благополучия:	htt://school – collection.edu.ru		
51	Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр (баскетбол, футбол).	1	бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий	htt://school – collection.edu.ru		
52	Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр (баскетбол, футбол).	1	основные правила здорового и безопасного для себя и	htt://school – collection.edu.ru		
53	Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр (баскетбол, футбол).	1	других людей образа жизни, в том числе в информационной среде;	htt://school – collection.edu.ru		
54	Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр (баскетбол, футбол).	1	владеющий основными навыками личной и общественной гигиены,	htt://school – collection.edu.ru		
55	Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр (баскетбол, футбол).	1	безопасного поведения в быту, природе, обществе;	htt://school – collection.edu.ru		
56	Подвижные игры с техническими	1	ориентированный на	htt://school –		

	приемами спортивных игр (баскетбол, футбол).		физическое развитие с учётом возможностей	collection.edu.ru		
57	Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр (баскетбол, футбол).	1	здоровья, занятия физкультурой и спортом;	htt://school – collection.edu.ru		
58	Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр (баскетбол, футбол).	1	сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.	htt://school – collection.edu.ru		
Тема 5 « Прикладно – ориентированная физическая культура» -10 часов						
59	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами	1	Физическое воспитание, формирование	htt://school – collection.edu.ru		

	подвижных и спортивных игр.		культуры здоровья и			
60	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	1	эмоционального благополучия:	htt://school – collection.edu.ru		
61	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	1	бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде;	htt://school – collection.edu.ru		
62	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	1	владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе;	htt://school – collection.edu.ru		
63	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	1	ориентированный на	htt://school – collection.edu.ru		
64	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных	1		htt://school – collection.edu.ru		

	физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.		физическое развитие с учётом возможностей			
65	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	1	здоровья, занятия физкультурой и спортом;	http://school – collection.edu.ru		
66	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	1	сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей	http://school – collection.edu.ru		
67	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	1	психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.	http://school – collection.edu.ru		
68	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	1		http://school – collection.edu.ru		

Тематическое планирование

3 класс

№ п/п	Тема учебного занятия	Количество часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания	ЭОР ЦОР	Дата	
					План	Факт
Раздел 1 Знания о физической культуре		3 час.				
Тема: « Знания о физической культуре»		1 час				
1	Из истории развития физической культуры у древних народов, населяющих территорию России. История появления современного спорта.	1	Физическое воспитание формирование культуры здоровья. выражающий познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке; имеющий	http://school – collection.edu.ru		

			<p>первоначальные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в естественно-научной областях знания.</p>			
Тема 2 « Способы самостоятельной деятельности ». 2 часа						
2	<p>Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).</p>	1	<p>Физическое воспитание формирование культуры здоровья. выражающий познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и</p>	<p>http://school – collection.edu.ru</p>		
3	<p>Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках</p>	1	<p>уважение к научным знаниям, науке;</p>	<p>http://school – collection.edu.ru</p>		

	физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.		имеющий первоначальные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в естественно-научной областях знания.			
Раздел 2 Физическое совершенствование		65 часов				
Тема 3 «Оздоровительная физическая культура» 1 час.						
4	Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий	http://school – collection.edu.ru		

			<p>основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде; владеющий основными навыками личной и общественной гигиены.</p>			
Тема 4 « Спортивно – оздоровительная физическая культура – 54 часа						
Гимнастика с основами акробатики. 14 часов.						
5	<p>Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в</p>	1	<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: бережно относящийся к</p>	<p>http://school – collection.edu.ru</p>		

	<p>передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.</p>		<p>физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде; владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения</p>			
6	<p>Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в</p>	1	<p>в быту, природе, обществе; ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и</p>	<p>http://school – collection.edu.ru</p>		

	<p>передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.</p>		<p>спортом; сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.</p>			
7	<p>Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в</p>	1		<p>http://school – collection.edu.ru</p>		

	<p>передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.</p>					
8	<p>Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в</p>	1		http://school – collection.edu.ru		

	<p>передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.</p>					
9	<p>Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и</p>	1			http://school – collection.edu.ru	

	поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.					
10	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.	1			http://school – collection.edu.ru	
11	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье	1			http://school – collection.edu.ru	

	разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.					
12	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и	http://school – collection.edu.ru		
13	Упражнения в передвижении по	1	безопасного для себя и	http://school –		

	<p>гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.</p>		<p>других людей образа жизни, в том числе в информационной среде; владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе; ориентированный на</p>	<p>collection.edu.ru</p>		
14	<p>Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.</p>	1	<p>физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом; сознающий и принимающий свою половую</p>	<p>htt://school – collection.edu.ru</p>		
15	<p>Ритмическая гимнастика:</p>	1	<p>принадлежность,</p>	<p>htt://school –</p>		

	стилизированные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.		соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.	collection.edu.ru		
16	Ритмическая гимнастика: стилизированные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.	1		htt://school – collection.edu.ru		
17	Ритмическая гимнастика: стилизированные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в	1		htt://school – collection.edu.ru		

	сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.					
18	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.	1		http://school – collection.edu.ru		
Легкая атлетика		18часов				
19	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:	http://school – collection.edu.ru		

	препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.		бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила			
20	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1	здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде; владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе,	http://school – collection.edu.ru		
21	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности:	1	обществе; ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия	http://school – collection.edu.ru		

	челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.		физкультурой и спортом; сознающий и принимающий свою половую			
22	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1	принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.	http://school – collection.edu.ru		
23	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной	1		http://school – collection.edu.ru		

	и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.					
24	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1		http://school – collection.edu.ru		
25	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на	1	Физическое воспитание, формирование	http://school – collection.edu.ru		

	<p>месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.</p>		<p>культуры здоровья и эмоционального благополучия: бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила</p>			
26	<p>Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.</p>	1	<p>здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде; владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе,</p>	<p>http://school – collection.edu.ru</p>		
27	<p>Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-</p>	1	<p>обществе; ориентированный на</p>	<p>http://school – collection.edu.ru</p>		

	за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.		физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом; сознающий и принимающий свою половую			
28	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1	принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.	http://school – collection.edu.ru		
29	Прыжок в длину с разбега, способом	1		http://school –		

	согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.			collection.edu.ru		
30	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1		htt://school – collection.edu.ru		

31	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила	http://school – collection.edu.ru		
32	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1	здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде; владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения	http://school – collection.edu.ru		

			в быту, природе,			
33	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1	обществе; ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом; сознающий и принимающий свою половую	http://school – collection.edu.ru		
34	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью	1	принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.	http://school – collection.edu.ru		

	на дистанции 30 м.					
35	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1			http://school – collection.edu.ru	
36	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и	1			http://school – collection.edu.ru	

	торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.					
Подвижные и спортивные игры		22 часа				
37	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и	http://school – collection.edu.ru		
38	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.	1	эмоционального благополучия: бережно относящийся к физическому здоровью,	http://school – collection.edu.ru		
39	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.	1	соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и	http://school – collection.edu.ru		
40	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и	1	других людей образа жизни, в том числе в информационной среде;	http://school – collection.edu.ru		

	передача баскетбольного мяча.		владеющий основными			
41	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.	1	навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе,	http://school – collection.edu.ru		
42	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.	1	обществе; ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей	http://school – collection.edu.ru		
43	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.	1	здоровья, занятия физкультурой и спортом; сознающий и	http://school – collection.edu.ru		
44	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.	1	принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие	http://school – collection.edu.ru		

			особенности с учётом возраста.			
45	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр . Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:	htt://school – collection.edu.ru		
46	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1	бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и	htt://school – collection.edu.ru		
47	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на	1	других людей образа жизни, в том числе в информационной среде; владеющий основными	htt://school – collection.edu.ru		

	месте и в движении.		навыками личной и общественной гигиены,			
48	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1	безопасного поведения в быту, природе, обществе;	http://school – collection.edu.ru		
49	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1	ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом;	http://school – collection.edu.ru		
50	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1	здоровья, занятия физкультурой и спортом; сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом	http://school – collection.edu.ru		

			возраста.			
51	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1		http://school – collection.edu.ru		
52	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1		http://school – collection.edu.ru		
53	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:	http://school – collection.edu.ru		
54	Подвижные игры на точность движений	1		http://school –		

	с приёмами спортивных игр. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.		бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила	collection.edu.ru		
55	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.	1	здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде;	htt://school – collection.edu.ru		
56	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.	1	владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе,	htt://school – collection.edu.ru		
57	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.	1	обществе; ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия	htt://school – collection.edu.ru		

58	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.	1	физкультурой и спортом; сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.	http://school – collection.edu.ru		
Тема 5: « Прикладно – ориентированная физическая культура». 10 часов.						
59	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:	http://school – collection.edu.ru		
60	Развитие основных физических качеств	1	благополучия:	http://school –		

	<p>средствами базовых видов спорта.</p> <p>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</p>		<p>бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила</p>	<p>collection.edu.ru</p>		
61	<p>Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.</p> <p>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</p>	1	<p>здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде;</p>	<p>htt://school – collection.edu.ru</p>		
62	<p>Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.</p> <p>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</p>	1	<p>владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе,</p>	<p>htt://school – collection.edu.ru</p>		
63	<p>Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.</p> <p>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</p>	1	<p>обществе;</p> <p>ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия</p>	<p>htt://school – collection.edu.ru</p>		

64	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	физкультурой и спортом; сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.	http://school – collection.edu.ru		
65	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		http://school – collection.edu.ru		
66	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		http://school – collection.edu.ru		
67	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса	1		http://school – collection.edu.ru		

	ГТО.					
68	<p>Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.</p> <p>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</p>	1		<p>http://school – collection.edu.ru</p>		

Тематическое планирование

4 класс

№ п/п	Тема учебного занятия	Количество часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания	ЭОР ЦОР	Дата	
					План	Факт
Раздел 1 Знания о физической культуре		3 часа				
Тема 1: «Знания о физической культуре».		1 час				
1	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	1	Физическое воспитание формирование культуры здоровья. выражающий познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям.	http://school – collection.edu.ru		

Тема 2: « Способы самостоятельной деятельности ». 2 часа

2	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	1	Физическое воспитание формирование культуры здоровья. выражающий познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в	http://school – collection.edu.ru		
3	Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.	1	познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке; имеющий первоначальные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в естественно-научной областях знания.	http://school – collection.edu.ru		

Раздел 2 Физическое совершенствование		65 часов.				
Тема 3 « Оздоровительная физическая культура»		2 часа.				
4	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).	1	Физическое воспитание формирование культуры здоровья. выражающий	http://school – collection.edu.ru		
5	Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.	1	познавательные интересы, активность, любопытность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке; имеющий первоначальные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в	http://school – collection.edu.ru		

			естественно-научной областях знания.			
Тема 4 « Спортивно – оздоровительная физическая культура» - 56 часов.						
Гимнастика с основами акробатики.			14 часов			
6	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и	http://school – collection.edu.ru		
7	Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и	1	безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в	http://school – collection.edu.ru		

	<p>акробатических упражнений.</p> <p>Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка»</p>		<p>информационной среде; владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе;</p> <p>ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом;</p> <p>сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и</p>			
8	<p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.</p> <p>Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём</p>	1	<p>информационной среде; владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе;</p> <p>ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом;</p> <p>сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и</p>	<p>http://school – collection.edu.ru</p>		

	переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка		поведенческие особенности с учётом возраста.			
9	Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка	1		http://school – collection.edu.ru		
10	Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо	1		http://school – collection.edu.ru		

	<p>освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка</p>					
11	<p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.</p> <p>Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка</p>	1		<p>http://school – collection.edu.ru</p>		

12	<p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.</p> <p>Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка»</p>	1		http://school – collection.edu.ru		
13	<p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.</p> <p>Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с</p>	1	<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: бережно относящийся к</p>	http://school – collection.edu.ru		

	разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка		физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде; владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе; ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей			
14	Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка	1	здоровья, занятия физкультурой и	http://school – collection.edu.ru		
15	Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при	1		http://school – collection.edu.ru		

	<p>выполнении гимнастических и акробатических упражнений.</p> <p>Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка</p>		<p>спортом;</p> <p>сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.</p>			
16	<p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.</p> <p>Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической</p>	1		<p>http://school – collection.edu.ru</p>		

	перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка					
17	Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка	1			http://school – collection.edu.ru	
18	Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1			http://school – collection.edu.ru	

	<p>Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка»</p>					
19	<p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.</p> <p>Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце</p>	1		http://school – collection.edu.ru		

	«Летка-енка					
Легкая атлетика –		20 часов.				
20	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий	http://school – collection.edu.ru		
21	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1	основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде; владеющий основными навыками личной и	http://school – collection.edu.ru		

			общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе; ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом;			
22	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1		http://school – collection.edu.ru		
23	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1	сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.	http://school – collection.edu.ru		

24	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1		http://school – collection.edu.ru		
25	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1		http://school – collection.edu.ru		
26	Предупреждение травматизма во время	1		http://school –		

	<p>выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.</p>			collection.edu.ru		
27	<p>Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.</p>	1		htt://school – collection.edu.ru		
28	<p>Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических</p>	1		htt://school – collection.edu.ru		

	упражнений. Прыжок в длину с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.					
29	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1		http://school – collection.edu.ru		
30	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с разбега	1	Физическое воспитание, формирование	http://school – collection.edu.ru		

	перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.		культуры здоровья и эмоционального благополучия: бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий			
31	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1	основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде; владеющий основными навыками личной и общественной гигиены,	http://school – collection.edu.ru		
32	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с разбега перешагиванием. Технические действия	1	безопасного поведения в быту, природе, обществе; ориентированный на	http://school – collection.edu.ru		

	при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.		физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом;			
33	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1	сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.	http://school – collection.edu.ru		
34	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической	1		http://school – collection.edu.ru		

	дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.					
35	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1			http://school – collection.edu.ru	
36	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое	1			http://school – collection.edu.ru	

	ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.					
37	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1			http://school – collection.edu.ru	
38	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание	1			http://school – collection.edu.ru	

	малого мяча на дальность стоя на месте.					
39	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1		http://school – collection.edu.ru		
Подвижные и спортивные игры		22 часа				
40	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: бережно относящийся к	http://school – collection.edu.ru		

	деятельности.		физическому здоровью, соблюдающий			
41	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде; владеющий основными навыками личной и общественной гигиены,	http://school – collection.edu.ru		
42	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	безопасного поведения в быту, природе, обществе; ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и	http://school – collection.edu.ru		

			спортом;			
43	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.	http://school – collection.edu.ru		
44	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		http://school – collection.edu.ru		

45	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		http://school – collection.edu.ru		
46	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		http://school – collection.edu.ru		
47	Предупреждение травматизма на	1		http://school –		

	<p>занятиях подвижными играми.</p> <p>Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p>			collection.edu.ru		
48	<p>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.</p> <p>Подвижные игры общефизической подготовки. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p>	1	<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: бережно относящийся к физическому здоровью,</p>	<p>htt://school – collection.edu.ru</p>		
49	<p>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.</p> <p>Подвижные игры общефизической</p>	1	<p>соблюдающий основные правила здорового и</p>	<p>htt://school – collection.edu.ru</p>		

	подготовки. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.		безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде; владеющий основными			
50	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе; ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей	http://school – collection.edu.ru		
51	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических	1	здоровья, занятия физкультурой и спортом; сознающий и принимающий свою половую	http://school – collection.edu.ru		

	действий в условиях игровой деятельности.		принадлежность, соответствующие ей			
52	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.	http://school – collection.edu.ru		
53	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		http://school – collection.edu.ru		
54	Предупреждение травматизма на	1		http://school –		

	занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.			collection.edu.ru		
55	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		htt://school – collection.edu.ru		
56	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Футбол: остановки	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и			

	<p>катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p>		<p>эмоционального благополучия: бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий</p>			
57	<p>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p>	1	<p>основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде; владеющий основными навыками личной и общественной гигиены,</p>	<p>http://school – collection.edu.ru</p>		
58	<p>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной</p>	1	<p>безопасного поведения в быту, природе, обществе; ориентированный на физическое развитие с</p>	<p>http://school – collection.edu.ru</p>		

	стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.		учётom возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом;			
59	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.	http://school – collection.edu.ru		
60	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных	1		http://school – collection.edu.ru		

	технических действий в условиях игровой деятельности.					
61	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		http://school – collection.edu.ru		
Тема 5 :« Прикладно – ориентированная физическая культура». 7 часов.						
62	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:	http://school – collection.edu.ru		

63	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и	http://school – collection.edu.ru		
64	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	других людей образа жизни, в том числе в информационной среде; владеющий основными навыками личной и общественной гигиены,	http://school – collection.edu.ru		
65	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	безопасного поведения в быту, природе, обществе; ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей	http://school – collection.edu.ru		
66	Упражнения физической подготовки на	1	здоровья, занятия	http://school –		

	развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.		физкультурой и спортом; сознающий и принимаящий свою половую	collection.edu.ru		
67	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.	htt://school – collection.edu.ru		
68	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		htt://school – collection.edu.ru		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890588

Владелец Никитина Елена Викторовна

Действителен с 29.09.2023 по 28.09.2024