

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №1»  
города Курчатова Курской области

ПРИНЯТО  
решением учителей  
художественно-эстетической  
и физкультурно-оздоровительной кафедры  
протокол от 31.08.2021 №1

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
Анпилогова О.А

Рабочая программа  
учебного предмета «Физическая культура»  
для начального общего образования

Срок освоения программы 4 года (с 1 по 4 класс)

Составитель: Разинькова Татьяна Петровна :  
учитель по физической культуре

2021 г.

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по предмету «физическая культура» разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом № 273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г.
2. Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённым [приказом](#) [Министерства образования и науки РФ](#) от 6 октября 2009 г. N 373
3. Положением о рабочей программе МБОУ «Гимназия №1» г. Курчатова Курской области (протокол №1 от 24.08.2021 Приказ 456/1-од от 31.08.2021).
4. Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «Гимназия №1» г. Курчатова Курской области на 2019-2023 учебный год (Протокол педагогического совета №7 от 07.06.2019 , Приказ 221-од от 07.06.2019)
5. Учебным планом МБОУ «Гимназия №1» г. Курчатова на 2021-2022 учебный год (протокол № 1 от 24.08.2021 г., приказ 434 - об от 25.08.2021 г.)
6. Федеральным перечнем учебников с изменениями, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования. (ПРИКАЗ от 23 декабря 2020 г. N 766)
7. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г., № 28. Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11.12.2020г. № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся».

**Учебно-методический комплекс :**

Физическая культура 1-4 класс Примерные рабочие программы В.И.Лях.

Москва «Просвещение» 2019 год

Учебник Физическая культура В.И.Лях 1-4 класс. Москва «Просвещение»

Журнал «Физическая культура в школе»

Теория и методика физического воспитания В.М.Качашкон 2007 год.

В соответствии с учебным планом МБОУ «Гимназия № 1» г. Курчатова на предмет «Физическая культура» отводится:

В 1 классе 3 часа в неделю при 33 учебных неделях -99 часа.

В 2 классе 3 часа в неделю при 35 учебной недели -102 часа.

В 3 классе 3 часа в неделю при 35 учебной недели- 102 часа.

В 4 классе 3 часа в неделю при 35 учебной недели -102 часа.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ**

### **У обучающихся будут сформированы:**

уважительное отношение к физической культуре как важной части общей

культуры;

понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;

- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

### **Учащиеся получат возможность для формирования:**

- понимания ценности человеческой жизни;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;

- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;

## **ПРЕДМЕТНЫЕ**

### **Учащиеся научатся:**

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на и дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;

- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

#### **Учащиеся получат возможность научиться:**

- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

#### **Регулятивные**

##### **Учащиеся научатся:**

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

##### **Учащиеся получат возможность научиться:**

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
  - планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать подвижные игры во время прогулок.

## **Познавательные**

### **Учащиеся научатся:**

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

## **Коммуникативные**

### **Учащиеся научатся:**

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;

- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

### **Учащиеся получат возможность научиться:**

- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **1 класс**

Программный материал делится на три раздела: «Основы знаний», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний» включает материал: история развития олимпийского движения, планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок, физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни, характеристика видов спорта, тактические и технические действия в спортивных играх, первая помощь во время занятий физической культурой.

Раздел «Способы двигательной деятельности» включает в себя организацию и проведение самостоятельных занятий физической культурой, выбор упражнений для индивидуальных занятий, самонаблюдение и самоконтроль, оценка техники движений, способы выполнения и устранения ошибок.

Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя подразделы:

***Лёгкая атлетика «25 часа»***- бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с укорением, с изменяющимся направлением движения (змейка по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разными положениями рук. Прыжки на месте, с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места, в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги, в высоту с разбега способом «перешагивание». Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. Низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.

**Подвижные игры с элементами спортивных игр(6 часов)-** «Пятнашки», «Совушка», «Охотники и утки», «Быстро по местам.», «К своим флажкам», «Точно в мешень», «Волк во вру», «Третий лишний», «Кто дашь брость», «Метатели», «Брось поймай», «Выстрел в небо», «Не давай мяча водящему», «Кто быстрее», «Смена места», «Тройка», «Бой петухов».

**Баскетбол (18 часов)-** ловля мяча на месте и в движении:низко летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч сзади за головой);передача мяча снизу ,от груди ,от плеча );прием мяча снизу двумя руками ;передача мяча сверху двумя руками вперед вверх ;няжня прямая подача,бросок мяча двумя руками от груди после веденияи остановки,прыжок с двух шагов,эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину.

**Гимнастика с элементами акробатики (21 час)** – акробатические упражнения, опорный прыжок, висы и упоры, лазанье по канату, упражнение в равновесии, упражнения с набивными мячами, гантелями, обручем и лентой, гимнастическая полоса препятствий, прыжки со скакалкой, подтягивание на перекладине из вися и вися лёжа, упражнение на пресс за 30 секунд.

**Лыжная подготовка (14 часов)-** одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход, подъём «полуёлочкой», торможение «плугом», повороты переступанием, спуски с уклонов в средней и низкой стойке, контрольное прохождение дистанции 1 км., прохождение дистанции 3 км без учёта времени, подвижные игры на лыжах.

**Волейбол (12 часов)-** прием мяча снизу двумя руками ,передача мяча сверху двумя руками вперед вверх,няжня прямая подача,передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу), передача мяча после небольших перемещений вправо ,вперед ,в парах на месте и в движении правым(левым)боком ,игра в «пионербол».

*Формы* организации деятельности учащихся на уроке: фронтальная, поточная, групповая и индивидуальная..

## 2 класс

Программный материал делится на три раздела: «Основы знаний», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний» включает материал: история развития олимпийского движения, планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок, физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни, характеристика видов спорта, тактические и технические действия в спортивных играх, первая помощь во время занятий физической культурой.

Раздел «Способы двигательной деятельности» включает в себя организацию и проведение самостоятельных занятий физической культурой, выбор упражнений для индивидуальных занятий, самонаблюдение и самоконтроль, оценка техники движений, способы выполнения и устранения ошибок.

Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя подразделы:

**Лёгкая атлетика (33 часа)**- бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с укорением, с изменяющимся направлением движения (змейка по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разными положениями рук. Прыжки на месте, с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места, в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги, в высоту с разбега способом «перешагивание». Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертекальную цель, в стену. Низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.

**Подвижные игры с элементами спортивных игр (6 часов)**- «Пятнашки», «Совушка», «Охотники и утки», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мешень», «Волк во вру», «Третий лишний», «Кто дашь брось», «Метатели», «Брось поймай», «Выстрел в небо», «Не давай мяча водящему», «Кто быстрее», «Смена места», «Тройка», «Бой петухов».

**Баскетбол (14 часов)**- ловля мяча на месте и в движении: низко летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч сзади за головой); передача мяча снизу, от груди, от плеча; прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; мяжная прямая подача, бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки, прыжок с двух шагов, эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину.

**Гимнастика с элементами акробатики (21 час)** – акробатические упражнения, опорный прыжок, висы и упоры, лазанье по канату, упражнение в равновесии, упражнения с набивными мячами, гантелями, обручем и лентой, гимнастическая полоса препятствий, прыжки со скакалкой, подтягивание на перекладине из виса и виса лёжа, упражнение на пресс за 30 секунд.

**Лыжная подготовка (18 часов)**- одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход, подъём «полуёлочкой», торможение «плугом», повороты переступанием, спуски с уклонов в средней и низкой стойке, контрольное прохождение дистанции 1 км., прохождение дистанции 3 км без учёта времени, подвижные игры на лыжах.

**Волейбол (10 часов)**- прием мяча снизу двумя руками, передача мяча сверху двумя руками вперед вверх, мяжная прямая подача, передача мяча через сетку

(передача двумя руками сверху, кулаком снизу), передача мяча после небольших перемещений вправо ,вперед ,в парах на месте и в движении правым(левым)боком ,игра в «пионербол».

*Формы* организации деятельности учащихся на уроке: фронтальная, поточная, групповая и индивидуальная..

### 3 класс

Программный материал делится на три раздела: «Основы знаний», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний» включает материал: история развития олимпийского движения, планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок, физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни, характеристика видов спорта, тактические и технические действия в спортивных играх, первая помощь во время занятий физической культурой.

Раздел «Способы двигательной деятельности» включает в себя организацию и проведение самостоятельных занятий физической культурой, выбор упражнений для индивидуальных занятий, самонаблюдение и самоконтроль, оценка техники движений, способы выполнения и устранения ошибок.

Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя подразделы:

***Лёгкая атлетика (33 часа)***- высокий старт, бег 60 метров, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту с разбега, метание малого мяча на дальность, метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель, бег 1000 метров на результат.

***Баскетбол (18 часов)***- ведение мяча на месте и в движении; ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча без сопротивления защитника; ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча с пассивным сопротивлением защитника; броски одной и двумя руками с места, броски одной и двумя руками в движении; вырывание и выбивание мяча, комбинации из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»; позиционное нападение (5:0) с изменением позиций; нападение быстрым прорывом; игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.

***Гимнастика с элементами акробатики (21 час)*** – акробатические упражнения, опорный прыжок, висы и упоры, лазанье по канату, упражнение в

равновесии, упражнения с набивными мячами, гантелями, обручем и лентой, гимнастическая полоса препятствий, прыжки со скакалкой, подтягивание на перекладине из виса и виса лёжа, упражнение на пресс за 30 секунд.

**Лыжная подготовка (18 часов)**- одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход, подъём «полуёлочкой», торможение «плугом», повороты переступанием, спуски с уклонов в средней и низкой стойке, контрольное прохождение дистанции 1 км., прохождение дистанции 3 км без учёта времени, подвижные игры на лыжах.

*Примечание:* при отсутствии снега лыжная подготовка заменяется кроссовой подготовкой

**Волейбол (12 часов)**- передача мяча над собой, передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд, приём мяча двумя руками снизу после набрасывания мяча, нижняя прямая подача мяча, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром, комбинации из основных элементов: приём, передача, удар, тактика игры, игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках, позиционное нападение с изменением позиций., упражнения с набивными мячами, учебная игра.

*Формы* организации деятельности учащихся на уроке: фронтальная, поточная, групповая и индивидуальная.

## 4 класс

Программный материал делится на три раздела: «Основы знаний», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний» включает материал: история развития олимпийского движения, планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок, физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни, характеристика видов спорта, тактические и технические действия в спортивных играх, первая помощь во время занятий физической культурой.

Раздел «Способы двигательной деятельности» включает в себя организацию и проведение самостоятельных занятий физической культурой, выбор упражнений для индивидуальных занятий, самонаблюдение и самоконтроль, оценка техники движений, способы выполнения и устранения ошибок.

Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя подразделы:

**Лёгкая атлетика (33 часа)**- высокий старт, бег 60 метров, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту с разбега, метание малого мяча на дальность, метание

малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель, бег 1000 метров на результат.

**Баскетбол (18 часов)**- ведение мяча на месте и в движении; ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча без сопротивления защитника; ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча с пассивным сопротивлением защитника; броски одной и двумя руками с места, броски одной и двумя руками в движении; вырывание и выбивание мяча, комбинации из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»; позиционное нападение (5:0) с изменением позиций; нападение быстрым прорывом; игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.

**Гимнастика с элементами акробатики (21 час)** – акробатические упражнения, опорный прыжок, висы и упоры, лазанье по канату, упражнение в равновесии, упражнения с набивными мячами, гантелями, обручем и лентой, гимнастическая полоса препятствий, прыжки со скакалкой, подтягивание на перекладине из вися и вися лёжа, упражнение на пресс за 30 секунд.

**Лыжная подготовка (18 часов)**- одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход, подъём «полуёлочкой», торможение «плугом», повороты переступанием, спуски с уклонов в средней и низкой стойке, контрольное прохождение дистанции 1 км., прохождение дистанции 3 км без учёта времени, подвижные игры на лыжах.

*Примечание:* при отсутствии снега лыжная подготовка заменяется кроссовой подготовкой

**Волейбол (12 часов)**- передача мяча над собой, передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд, приём мяча двумя руками снизу после набрасывания мяча, нижняя прямая подача мяча, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром, комбинации из основных элементов: приём, передача, удар, тактика игры, игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках, позиционное нападение с изменением позиций., упражнения с набивными мячами, учебная игра.

*Формы* организации деятельности учащихся на уроке: фронтальная, поточная, групповая и индивидуальная.

**Тематическое планирование,  
в том числе с учетом рабочей программы воспитания  
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

1 класс

№ п/п	Название раздела, количество часов	Темы раздела	Количество часов	Формы контроля	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1	<b>Основы знаний о физической культуре</b>	Техника безопасности на уроках физической культуры. История зарождения древних олимпийских игр.	В процессе уроков	Устный опрос	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
		Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость и координация.	В процессе уроков	Устный опрос	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
		Закаливание организма. Приёмы закаливания. Влияние физических упражнений на здоровье человека.	В процессе уроков	Устный опрос	использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
2	<b>Развитие двигательных способностей</b>	Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку.  Проведение закаливающих процедур.  Выполнение упражнений развивающих	В процессе уроков	Устный опрос	

		<p>быстроту, силу, выносливость, гибкость и координацию.</p> <p>Подвижные игры и занятия физическими упражнениям и во время прогулок.</p>			<p>включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока</p>
3	<b>Двигательные умения и навыки</b>		99	Устный опрос	
	<i>Легкая атлетика -25 часов</i>	Постороения и перестроения.	1	Текущий и индивидуальный контроль	инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям,
		Разновидност и ходьбы и бега. Беговые упражнения.	1	Индивидуальный контроль	
		Бег с ускорением до 30 метров.	3	Текущий и индивидуальный контроль	
		Бег из различных исходных положений.	1	Текущий и индивидуальный контроль	
		Челночный бег. Многоскоки.	3	Текущий и индивидуальный контроль	
		Бег с преодолением препятствий.	2	Индивидуальный контроль	
		Прыжки в длину с места.	2	Текущий и индивидуальный контроль	

				альный контроль	оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения
		Бег в чередовании с ходьбой.	1	Текущий и индивидуальный контроль	
		Прыжки в длину с разбега.	3	Текущий контроль	инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к
		Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	2	Текущий и индивидуальный контроль	
		Метание малого мяча с места на дальность.	2	Текущий контроль	
		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	2	Текущий контроль	
		Бег в равномерном темпе до 4 минут.	2	Текущий контроль	
	<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр - 36 часов</i>	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1	Текущий контроль	

		Ловля и передача мяча на месте в парах.	2	Текущий контроль	<p>чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения</p> <p>инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного</p>
		Ловля и передача мяча в движении.	3	Текущий контроль	
		Ведение мяча на месте.	2	Текущий контроль	
		Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	4	Текущий контроль	
		Ведение мяча с изменением направления.	2	Текущий контроль	
		Броски мяча в цель	4	Текущий контроль	
		Броски мяча в кольцо.	2	Текущий контроль	
		Упражнения с набивными мячами.	2	Текущий контроль	
		Передача мяча в парах.	2	Индивидуальный контроль	
		Эстафеты с мячом.	2	Текущий контроль	
		Подвижные игры с передачей мяча через сетку.	4	Текущий контроль	
		Удар по катящемуся мячу.	1	Текущий контроль	
		Ведение мяча правой и левой ногой.	2	Текущий контроль	

		Подвижные игры с ведением мяча.	3	Текущий контроль	<p>выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения</p> <p>инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания</p>
	<i>Гимнастика с элементами акробатики-21 час</i>	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	Текущий контроль	
		Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	2	Текущий контроль	
		Лазанье по гимнастической стенке.	1	Текущий контроль	
		Перелезание через гимнастическое бревно.	1	Текущий контроль	
		Перелезание через гимнастического коня.	1	Текущий контроль	
		Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	2	Текущий контроль	
		Лазанье по канату.	2	Текущий контроль	
		Упражнения в висах.	2	Текущий контроль	
		Перекаты в группировке.	1	Текущий контроль	
		Кувырок вперед.	1	Индивидуальный контроль	
		Кувырок в сторону.	1	Текущий контроль	

		Стойка на лопатках согнув ноги.	2	Текущий контроль	своей точки зрения
		Прыжки со скакалкой	1	Текущий контроль	
		Танцевальные упражнения.	1	Текущий контроль	установление доверительных отношений
		Упражнение на пресс.	1	Текущий контроль	между учителем и его учениками,
		Подтягивание на перекладине из виса и виса лёжа.	1	Индивидуальный.	способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
	<i>Лыжная подготовка-18 часов</i>	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Требования к одежде и обуви занимающегося.	1	Текущий	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
		Переноска и надевание лыж.	1	Текущий	восприятию учащимися требований и просьб учителя
		Построение с лыжами в руках, укладка лыж на снег и надевание креплений.	1	Индивидуальный	использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения,
		Ступающий шаг.	2	Индивидуальный	
		Скользкий шаг.	3	Индивидуальный	

		Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.	2	Текущий	проявления человеколюбия и добросердечности  включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
		Спуски в высокой и низкой стойке.	2	Текущий	
		Эстафеты на лыжах	2	Текущий	
		Подвижные игры на лыжах	2	Текущий	
		Передвижение на лыжах 1 км.	1	Индивидуальный	
	<b>Итого:</b>		99 часов		

**2 класс**

№ п/п	Название раздела, количество часов	Темы раздела	Количество часов	Формы контроля	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1	<b>Основы знаний о физической культуре</b>	Техника безопасности на уроках физической культуры. История зарождения древних олимпийских игр.	В процессе уроков	Устный опрос	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
		Основные физические качества:	В процессе уроков	Устный опрос	

		сила, быстрота, выносливость , гибкость и координация.			установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
		Закаливание организма. Приёмы закаливания. Влияние физических упражнений на здоровье человека.	В процессе уроков	Устный опрос	использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечнос ти
2	<b>Развитие двигательных способностей</b>	Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку.  Проведение закаливающи х процедур.  Выполнение упражнений развивающих быстроту, силу, выносливость , гибкость и координацию  Подвижные игры и занятия физическими упражнениям и во время прогулок.	В процессе уроков	Устный опрос	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают
3	<b>Двигательные умения и навыки</b>		99	Устный опрос	

	<i>Легкая атлетика- 33 часа.</i>	Постороения и перестроения.	1	Текущий и индивидуальный контроль	установлению доброжелательной атмосферы во время урока
		Разновидности ходьбы и бега. Беговые упражнения.	2	Индивидуальный контроль	инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения
		Бег с ускорением до 30 метров.	2	Текущий и индивидуальный контроль	
		Бег из различных исходных положений.	3	Текущий и индивидуальный контроль	
		Челночный бег. Многоскоки.	3	Текущий и индивидуальный контроль	
		Бег с преодолением препятствий.	3	Индивидуальный контроль	
		Прыжки в длину с места.	3	Текущий и индивидуальный контроль	
		Бег в чередовании с ходьбой.	2	Текущий и индивидуальный контроль	

		Прыжки в длину с разбега.	3	Текущий контроль	<p>инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения</p>
		Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	3	Текущий и индивидуальный контроль	
		Метание малого мяча с места на дальность.	3	Текущий контроль	
		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	3	Текущий контроль	
		Бег в равномерном темпе до 4 минут.	2	Текущий контроль	
	<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр -30 часов</i>	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	2	Текущий контроль	
		Ловля и передача мяча на месте в парах.	2	Текущий контроль	
		Ловля и передача мяча в движении.	3	Текущий контроль	
		Ведение мяча на месте.	2	Текущий контроль	
		Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	3	Текущий контроль	

		Ведение мяча с изменением направления.	3	Текущий контроль	инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения
		Броски мяча в цель	4	Текущий контроль	
		Броски мяча в кольцо.	3	Текущий контроль	
		Упражнения с набивными мячами.	2	Текущий контроль	
		Передача мяча в парах.	3	Индивидуальный контроль	
		Эстафеты с мячом.	2	Текущий контроль	
		Подвижные игры с передачей мяча через сетку.	3	Текущий контроль	
		Удар по катящемуся мячу.	3	Текущий контроль	
		Ведение мяча правой и левой ногой.	3	Текущий контроль	
		Подвижные игры с ведением мяча.	3	Текущий контроль	
	<i>Гимнастика с элементами акробатики-21 час</i>	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	Текущий контроль	
		Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	2	Текущий контроль	инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках
		Лазанье по гимнастической стенке.	1	Текущий контроль	

		Перелезание через гимнастическое бревно.	1	Текущий контроль	реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения
		Перелезание через гимнастического коня.	1	Текущий контроль	
		Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	2	Текущий контроль	
		Лазанье по канату.	2	Текущий контроль	
		Упражнения в висах.	2	Текущий контроль	
		Перекаты в группировке.	1	Текущий контроль	
		Кувырок вперед.	1	Индивидуальный контроль	
		Кувырок в сторону.	1	Текущий контроль	
		Стойка на лопатках согнув ноги.	2	Текущий контроль	
		Прыжки со скакалкой	1	Текущий контроль	
		Танцевальные упражнения.	1	Текущий контроль	установление доверительных отношений между учителем
		Упражнение на пресс.	1	Текущий контроль	

		Подтягивание на перекладине из виса и виса лёжа.	1	Индивидуальный.	и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
	<i>Лыжная подготовка-18 часов</i>	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Требования к одежде и обуви занимающегося.	1	Текущий	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
		Переноска и надевание лыж.	1	Текущий	использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
		Построение с лыжами в руках, укладка лыж на снег и надевание креплений.	1	Индивидуальный	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию
		Ступающий шаг.	2	Индивидуальный	
		Скользкий шаг.	3	Индивидуальный	
		Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.	2	Текущий	
		Спуски в высокой и низкой стойке.	2	Текущий	
		Эстафеты на лыжах	2	Текущий	

		Подвижные игры на лыжах	2	Текущий	детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
		Передвижение на лыжах 1 км.	1	Индивидуальный	
	<b>Итого:</b>		102 часа		

### 3 класс

№ п/п	Название раздела, количество часов	Темы раздела	Количество часов	Формы контроля	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
	<b>Основы знаний о физической культуре</b>	Техника безопасности на уроках физической культуры. История зарождения древних олимпийских игр.		Устный опрос	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
		Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость и координация.		Устный опрос	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
		Закаливание организма. Приёмы закаливания. Влияние физических упражнений на здоровье		Устный опрос	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя

		человека.			
	<b>Развитие двигательных способностей</b>	Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку.		Устный опрос	использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности  включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока  инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых
		Проведение закаливающих процедур.		Устный опрос	
		Выполнение упражнений развивающих быстроту, силу, выносливость, гибкость и координацию.		Устный опрос	
		Подвижные игры и занятия физическими упражнениями и во время прогулок.		Устный опрос	
	<b>Двигательные умения и навыки</b>		102		
	<i>Легкая атлетика-33 часа</i>	Ходьба с изменением длины и частоты ходьбы.	1	Текущий и индивидуальный контроль	
		Сочетание разнообразия и ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким	1	Индивидуальный контроль	

		подниманием бедра и в приседе.			исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения
		Бег с изменением направления движения. Беговые упражнения.	1	Текущий и индивидуальный контроль	
		Бег из различных исходных положений.	2	Текущий и индивидуальный контроль	
		Челночный бег	3	Текущий и индивидуальный контроль	
		Бег с преодолением препятствий.	2	Индивидуальный контроль	
		Прыжки в длину с места.	1	Текущий и индивидуальный контроль	
		Бег в чередовании с ходьбой.	1	Текущий и индивидуальный контроль	
		Прыжки в длину с разбега.	3	Текущий контроль	
		Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	4	Текущий и индивидуальный контроль	

		Метание малого мяча с места на дальность.	2	Текущий контроль	реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения
		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	2	Текущий контроль	
		Бег в равномерном темпе до 4 минут.	2	Текущий контроль	
		Подвижные игры	1	Текущий контроль	
		Бег с ускорением до 30 метров.	2	Индивидуальный контроль	
	<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр-30 часов</i>	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1	Текущий контроль	
		Ловля и передача мяча на месте в парах.	2	Текущий контроль	
		Ловля и передача мяча в движении.	3	Текущий контроль	
		Ведение мяча на месте.	2	Текущий контроль	инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных

		Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	4	Текущий контроль	и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения
		Ведение мяча с изменением направления.	2	Текущий контроль	
		Броски мяча в цель	4	Текущий контроль	
		Броски мяча в кольцо.	2	Текущий контроль	
		Упражнения с набивными мячами.	2	Текущий контроль	
		Передача мяча в парах.	2	Индивидуальный контроль	
		Эстафеты с мячом.	2	Текущий контроль	
		Подвижные игры с передачей мяча через сетку.	4	Текущий контроль	
		Удар по катящемуся мячу.	1	Текущий контроль	
		Ведение мяча правой и левой ногой.	2	Текущий контроль	
		Подвижные игры с ведением мяча.	3	Текущий контроль	иницирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что
	<i>Гимнастика с элементами акробатики-21 час.</i>	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	Текущий и индивидуальный контроль	
		Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в	3	Текущий и индивидуальный	

		упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе.		контроль	даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения
		Перелезание через гимнастическое бревно.	1	Текущий и индивидуальный контроль	
		Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	3	Текущий и индивидуальный контроль	
		Лазанье по канату.	2	Текущий	
		Упражнения в висах.	2	Текущий	
		Перекаты в группировке.	1	Текущий	
		Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.	2	Индивидуальный	
		Мост из положения лёжа на спине	2	Индивидуальный	
		Прыжки со скакалкой	1	Текущий	
		Танцевальные упражнения.	1	Текущий	
		Упражнение на пресс.	1	Текущий	
		Подтягивание	1	Индивидуальный	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя

		на перекладине из вися и виса лёжа.		уальный	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
	<i>Лыжная подготовка - 18 часов.</i>	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Требования к одежде и обуви занимающегося.	1	Текущий	
		Переноска и надевание лыж.	1	Текущий	использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
		Попеременный двухшажный ход без палок	3	Индивидуальный	
		Попеременный двухшажный ход с палками	3	Индивидуальный	
		Подъём «лесенкой»	2	Текущий	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению
		Спуски в высокой и низкой стойке.	2	Текущий	
		Эстафеты с лыжами	2	Текущий	
		Подвижные игры с лыжами	2	Текущий	
		Передвижение на лыжах 2 км.	1	Индивидуальный	

					доброжелательной атмосферы во время урока
					установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
	<b>Итого:</b>		102 часа		

#### 4 класс

№ п/п	Название раздела, количество часов	Темы раздела	Количество часов	Формы контроля	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
	<b>Основы знаний о физической культуре</b>	Техника безопасности на уроках физической культуры. История зарождения древних олимпийских игр.		Устный опрос	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
		Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость и координация.		Устный опрос	установление доверительных отношений между учителем и его учениками,
		Закаливание		Устный	

		организма. Приёмы закаливания. Влияние физических упражнений на здоровье человека.		опрос	способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
	<b>Развитие двигательных способностей</b>	Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку.		Устный опрос	использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечнос ти
		Проведение закаливающи х процедур.		Устный опрос	
		Выполнение упражнений развивающих быстроту, силу, выносливость , гибкость и координацию .		Устный опрос	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательн ой атмосферы во время урока
		Подвижные игры и занятия физическими упражнениям и во время прогулок.		Устный опрос	
	<b>Двигательные умения и навыки</b>		102		
	<i>Легкая атлетика-33 часа</i>	Ходьба с изменением длины и частоты	1	Текущий и индивиду альный	инициирование

		ходьбы.		контроль	и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения
		Сочетание разновидностей и ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра и в приседе.	1	Индивидуальный контроль	
		Бег с изменением направления движения. Беговые упражнения.	1	Текущий и индивидуальный контроль	
		Бег из различных исходных положений.	2	Текущий и индивидуальный контроль	
		Челночный бег	3	Текущий и индивидуальный контроль	
		Бег с преодолением препятствий.	2	Индивидуальный контроль	
		Прыжки в длину с места.	1	Текущий и индивидуальный контроль	
		Бег в чередовании с ходьбой.	1	Текущий и индивидуальный контроль	
		Прыжки в длину с разбега.	3	Текущий контроль	

		Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	4	Текущий и индивидуальный контроль	<p>инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения</p> <p>инициирование</p>
		Метание малого мяча с места на дальность.	2	Текущий контроль	
		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	2	Текущий контроль	
		Бег в равномерном темпе до 4 минут.	2	Текущий контроль	
		Подвижные игры	1	Текущий контроль	
		Бег с ускорением до 30 метров.	2	Индивидуальный контроль	
	<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр-30 часов</i>	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1	Текущий контроль	
		Ловля и передача мяча на месте в парах.	2	Текущий контроль	
		Ловля и передача мяча в движении.	3	Текущий контроль	

		Ведение мяча на месте.	2	Текущий контроль	и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения
		Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	4	Текущий контроль	
		Ведение мяча с изменением направления.	2	Текущий контроль	
		Броски мяча в цель	4	Текущий контроль	
		Броски мяча в кольцо.	2	Текущий контроль	
		Упражнения с набивными мячами.	2	Текущий контроль	
		Передача мяча в парах.	2	Индивидуальный контроль	
		Эстафеты с мячом.	2	Текущий контроль	
		Подвижные игры с передачей мяча через сетку.	4	Текущий контроль	
		Удар по катящемуся мячу.	1	Текущий контроль	
		Ведение мяча правой и левой ногой.	2	Текущий контроль	инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках
		Подвижные игры с ведением мяча.	3	Текущий контроль	

	<i>Гимнастика с элементами акробатики-21 час.</i>	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	Текущий и индивидуальный контроль	реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения
		Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе.	3	Текущий и индивидуальный контроль	
		Перелезание через гимнастическое бревно.	1	Текущий и индивидуальный контроль	
		Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	3	Текущий и индивидуальный контроль	
		Лазанье по канату.	2	Текущий	
		Упражнения в висах.	2	Текущий	
		Перекувырки в группировке.	1	Текущий	
		Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.	2	Индивидуальный	
		Мост из положения лёжа на спине	2	Индивидуальный	

		Прыжки со скакалкой	1	Текущий	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
		Танцевальные упражнения.	1	Текущий	
		Упражнение на пресс.	1	Текущий	
		Подтягивание на перекладине из виса и виса лёжа.	1	Индивидуальный	
	<i>Лыжная подготовка - 18 часов.</i>	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Требования к одежде и обуви занимающегося.	1	Текущий	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
		Переноска и надевание лыж.	1	Текущий	использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
		Попеременный двухшажный ход без палок	3	Индивидуальный	
		Попеременный двухшажный ход с палками	3	Индивидуальный	
		Подъём «лесенкой»	2	Текущий	включение в урок игровых процедур, которые
		Спуски в высокой и низкой	2	Текущий	

		стойке.			
		Эстафеты с лыжами	2	Текущий	<p>помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока</p> <p>установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя</p>
		Подвижные игры с лыжами	2	Текущий	
		Передвижение на лыжах 2 км.	1	Индивидуальный	
	<b>Итого:</b>		102 часа		