

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новотаволжанская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза И.П. Серикова
Шебекинского района Белгородской области»

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета

Протокол №1 от «29» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО
руководитель методического
объединения

/В.Н. Воробьев/
Протокол №1 от «29» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МБОУ «Новотаволжанская СОШ»

/А.Н. Гуров/
Приказ № 272 от «29» августа 2023г.



Основная образовательная программа основного общего образования

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень)

1-4 классы

Срок освоения 4 года

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования для 1-4 классов составлена на основе:

- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Новотаволжская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза И.П. Серикова Шебекинского района Белгородской области», представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, утвержденного приказом министерства образования и науки РФ 17 декабря 2010 года №1897, в редакции приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 №1577, от 11.12.2020 №712;
- рабочей программы воспитания муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Новотаволжская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза И.П. Серикова Шебекинского района Белгородской области»;
- учебного плана основной образовательной программы начального общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Новотаволжская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза И.П. Серикова Шебекинского района Белгородской области».

Связь с рабочей программой воспитания школы

Максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;

включение учителями в рабочие программы по учебным предметам, курсам, модулям целевых ориентиров результатов воспитания, их учет в определении воспитательных задач уроков, занятий;

включение учителями в рабочие программы учебных предметов, курсов, модулей тематики в соответствии с календарным планом воспитательной работы;

выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;

привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;

применение интерактивных форм учебной работы - интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;

побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;

организацию наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате работы по программе учащимися должны быть достигнуты следующие результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

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

Предметные результаты

гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных

спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх трупп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

К концу обучения *в 1 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации;

составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны);

осваивать способы игровой деятельности.

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

Знания о физической культуре:

описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов, описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать и составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

принимать решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять

(пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно - скоростных способностей;

осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, назад, прыжками, подскоками, галопом;

осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-

скоростных способностей;

демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

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

Знания о физической культуре:

представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;

различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

различать упражнения на развитие моторики;

объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;

формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты: составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль

на спине, кроль;

осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;

проявлять физические качества: гибкость, координацию - и демонстрировать динамику их развития;

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;

осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

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

Знания о физической культуре:

определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

знать строевые команды;

знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:

составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;

измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно - скоростные способности);

объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие;

составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры - в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;

описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;

демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;

осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);

осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;

моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);

осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

осваивать технические действия из спортивных игр.

Содержание учебного предмета

Раздел 1. Знания о физической культуре

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

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с чувствительными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

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

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

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа. Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплыwanie учебных дистанций:* произвольным способом.

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

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

Русская лапта: передвижения по площадке в стойке игрока, ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча, броски одной рукой с места и в движении после приема и ловли мяча, броски мяча в цель, удары битой по мячу способом сбоку; подвижные игры на материале лапты.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

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

Организуемые команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

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

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

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

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

Тематическое планирование

<i>№ п/п</i>	<i>Тематические блоки, разделы</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Основные виды учебной деятельности обучающихся</i>	<i>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</i>	<i>Деятельность учителя с учетом программы воспитания школы</i>
1 класс					
	Раздел 1: Гимнастика с основами акробатики	18		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/	
1	Знания о физической культуре.	2	Руководствуются правилами профилактики травматизма. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/	-установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника,
2	Строевые команды и приемы.	2	Различают строевые команды. Описывают технику упражнений. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/	привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации,
3	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	2	Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/	активизации познавательной деятельности;
4	Акробатические упражнения и комбинации.	2	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/	- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках
5	Упражнения в висах и упорах.	2	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/	
6	Опорный прыжок.	2	Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/	

			безопасности. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.		явлений, организация их работы с
7	Гимнастические упражнения прикладного характера.	2	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/	получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее
8	Упражнения в равновесии.	2	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/	обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней
9	Танцевальные упражнения.	2	Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/	отношения;
	Раздел 2: Лёгкая атлетика	21			
1	Знания о физической культуре.	2	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Соблюдают правила безопасности. Получают представление о работе внутренних органов человека. Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/	- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний,
2	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	2	Осваивают комплексы упражнений без предметов и с предметами. Описывают технику выполнения упражнений.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/	налаживанию позитивных межличностных отношений в
3	Общеразвивающие упражнения при ходьбе.	2	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/	классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

4	Беговые упражнения.	5	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/	- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, для обсуждения в классе;
5	Прыжковые упражнения	5	Усваивают правила соревнований в прыжках. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/	
6	Броски и метания	5	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/	
	Раздел 3: Подвижные и спортивные игры	18			
1	Знания о физической культуре.	2	Различают игры, изучают правила игр. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Соблюдают правила игр.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/	
2	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	2	Осваивают комплексы упражнений без предметов и с предметами. Описывают технику выполнения упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/	- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися:
3	На материале гимнастики с основами акробатики.	4	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/	интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
4	На материале легкой атлетики.	4	Используют действия данных подвижных игр для развития быстроты и выносливости. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/1/	дискуссий, которые дают обучающимся возможность

5	На материале спортивных игр.	6	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных способностей. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/1/	–	приобрести опыт ведения конструктивного диалога;
	Раздел 4: Лыжная подготовка	21				
1	Знания о физической культуре.	2	Соблюдают правила безопасности. Узнают правила проведения закаливающих процедур. Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/1/	–	- групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;
2	Общеразвивающие упражнения	2	Осваивают комплексы упражнений. Описывают технику выполнения упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/1/	–	- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний,
3	Передвижение на лыжах.	5	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/1/	–	налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
4	Спуски со склонов и подъёмы	5	Соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/1/	–	
5	Повороты и торможение.	2	Соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/1/	–	
6	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	5	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах во время игр.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/1/	–	
	Раздел 5: Русская лапта - вариативная	21		Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/1/	–	

	часть				
1	Знания о физической культуре.	2	Соблюдают правила безопасности. Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/1/	– -установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих
2	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	2	Осваивают комплексы упражнений. Описывают технику выполнения упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/1/	– позитивному восприятию обучающимися требований и просьб
3	Стойка игрока. Передвижения в стойке игрока.	2	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/1/	– педагогического работника, привлечению их
4	Ловля и передача мяча.	2	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/1/	– внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной
5	Броски мяча.	2	Описывают технику бросков и осваивают её. Демонстрируют вариативное выполнение бросков. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/1/	– деятельности; - привлечение внимания обучающихся к
6	Удары битой по мячу.	2	Выполняют специально подобранные упражнения. Соблюдают правила игры и техники безопасности.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/1/	– ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация
7	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	2	Характеризуют технику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/1/	– их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией –
8	Тактические действия в защите и нападении.	2	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/1/	– инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися
9	Игра по правилам	5	Учатся уважительно относиться к сопернику и	Материалы РЭШ	– своего мнения по ее

	русской лапты.		управлять своими эмоциями. Соблюдают правила игры и техники безопасности.	resh.edu.ru/subject/9/1/	поводу, выработки своего к ней отношения;
	Всего:	99			
2 класс					
	Раздел 1: Гимнастика с основами акробатики	18		Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/2/	–
1	Знания о физической культуре.	2	Руководствуются правилами профилактики травматизма. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/2/	– -установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;
2	Строевые команды и приемы.	2	Различают строевые команды. Описывают технику упражнений. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/2/	– - привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация
3	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	2	Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/2/	–
4	Акробатические упражнения и комбинации.	2	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/2/	–
5	Упражнения в висах и упорах.	2	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/2/	–
6	Опорный прыжок.	2	Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности. Составляют комбинации из числа	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/2/	–

			разученных упражнений и выполняют их.		
7	Гимнастические упражнения прикладного характера.	2	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/2/	их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
8	Упражнения в равновесии.	2	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/2/	
9	Танцевальные упражнения.	2	Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/2/	
	Раздел 2: Лёгкая атлетика	21			
1	Знания о физической культуре.	2	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Соблюдают правила безопасности. Получают представление о работе внутренних органов человека. Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/2/	- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, для обсуждения в
2	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	2	Осваивают комплексы упражнений без предметов и с предметами. Описывают технику выполнения упражнений.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/2/	
3	Общеразвивающие упражнения при ходьбе.	2	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/2/	
4	Беговые упражнения.	5	Описывают технику выполнения беговых	Материалы РЭШ –	

			упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	resh.edu.ru/subject/9/2/	классе; - инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией;
5	Прыжковые упражнения	5	Усваивают правила соревнований в прыжках. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/2/	
6	Броски и метания	5	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/2/	
	Раздел 3: Подвижные и спортивные игры	18		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/2/	
1	Знания о физической культуре.	2	Различают игры, изучают правила игр. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Соблюдают правила игр.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/2/	
2	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	2	Осваивают комплексы упражнений без предметов и с предметами. Описывают технику выполнения упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/2/	
3	На материале гимнастики с основами акробатики.	4	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/2/	
4	На материале легкой атлетики.	4	Используют действия данных подвижных игр для развития быстроты и выносливости. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/2/	
5	На материале спортивных игр.	6	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных способностей.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/2/	

			Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.		
	Раздел 4: Лыжная подготовка	21		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/2/	
1	Знания о физической культуре.	2	Соблюдают правила безопасности. Узнают правила проведения закаливающих процедур. Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/2/	- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;
2	Общеразвивающие упражнения	2	Осваивают комплексы упражнений. Описывают технику выполнения упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/2/	- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их
3	Передвижение на лыжах.	5	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/2/	
4	Спуски со склонов и подъёмы	5	Соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/2/	
5	Повороты и торможение.	2	Соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/2/	
6	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	5	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах во время игр.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/2/	
	Раздел 5: Русская лапта - вариативная часть	24		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/2/	
1	Знания о физической культуре.	2	Соблюдают правила безопасности. Овладевают	Материалы РЭШ –	

	культуре.		терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей.	resh.edu.ru/subject/9/2/	внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности; - привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
2	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	2	Осваивают комплексы упражнений. Описывают технику выполнения упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/2/	
3	Стойка игрока. Передвижения в стойке игрока.	2	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/2/	
4	Ловля и передача мяча.	3	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/2/	
5	Броски мяча.	3	Описывают технику бросков и осваивают её. Демонстрируют вариативное выполнение бросков. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/2/	
6	Удары битой по мячу.	3	Выполняют специально подобранные упражнения. Соблюдают правила игры и техники безопасности.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/2/	
7	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	2	Характеризуют технику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/2/	
8	Тактические действия в защите и нападении.	2	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/2/	
9	Игра по правилам русской лапты.	5	Учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Соблюдают правила игры и техники безопасности. Усваивают правила	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/2/	

			соревнований.		
	Всего:	102			
3 класс					
	Раздел 1: Гимнастика с основами акробатики	18		Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/3/	–
1	Знания о физической культуре.	2	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Руководствуются правилами профилактики травматизма. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют. Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/3/	–
2	Строевые команды и приемы.	2	Точно выполняют строевые приемы. Описывают технику упражнений. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/3/	–
3	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	2	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/3/	–
4	Акробатические упражнения и комбинации.	2	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/3/	–
5	Упражнения в висах и упорах.	2	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/3/	–
6	Опорный прыжок.	2	Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/3/	–
					-установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности; - привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке

7	Гимнастические упражнения прикладного характера.	2	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/3/	–	социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
8	Упражнения в равновесии.	2	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/3/	–	- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся
9	Танцевальные упражнения.	2	Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/3/	–	примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, для обсуждения в классе;
	Раздел 2: Лёгкая атлетика	21		Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/3/	–	
1	Знания о физической культуре.	2	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Соблюдают правила безопасности. Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/3/	–	
2	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	2	Осваивают комплексы упражнений без предметов и с предметами. Описывают технику выполнения упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/3/	–	
3	Общеразвивающие упражнения при ходьбе.	2	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/3/	–	

4	Беговые упражнения.	5	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Усваивают правила соревнований в беге.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/3/	–	- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
5	Прыжковые упражнения	5	Усваивают правила соревнований в прыжках. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/3/	–	
6	Броски и метания	5	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Усваивают правила соревнований в метаниях. Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют характерные ошибки.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/3/	–	
	Раздел 3: Подвижные и спортивные игры	18		Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/3/	–	
1	Знания о физической культуре.	2	Различают игры, изучают правила игр. Описывают технику игровых действий и	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/3/	–	- использование воспитательных

			приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Соблюдают правила игр. Учатся правильно оценивать своё самочувствие. Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.			возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, для обсуждения в классе;
2	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	2	Осваивают комплексы упражнений без предметов и с предметами. Описывают технику выполнения упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/3/	–	
3	На материале гимнастики с основами акробатики.	4	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/3/	–	
4	На материале легкой атлетики.	4	Используют действия данных подвижных игр для развития быстроты и выносливости. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/3/	–	
5	На материале спортивных игр.	6	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных способностей. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/3/	–	
	Раздел 4: Лыжная подготовка	21		Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/3/	–	
1	Знания о физической культуре.	2	Соблюдают правила безопасности. Узнают правила проведения закаливающих процедур. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/3/	–	- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками;

2	Общеразвивающие упражнения	2	Осваивают комплексы упражнений. Описывают технику выполнения упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/3/	–	- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
3	Передвижение на лыжах.	5	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/3/	–	
4	Спуски со склонов и подъёмы	5	Соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/3/	–	
5	Повороты и торможение.	2	Соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/3/	–	
6	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	5	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах во время игр. Характеризуют технику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/3/	–	
	Раздел 5: Русская лапта - вариативная часть	24		Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/3/	–	
1	Знания о физической культуре.	2	Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Усваивают азы питьевого режима во время занятий. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/3/	–	
2	Общеразвивающие упражнения без	2	Осваивают комплексы упражнений. Описывают технику выполнения упражнений. Составляют	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/3/	–	

	предметов и с предметами.		комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.			работника, привлечению их
3	Стойка игрока. Передвижения в стойке игрока.	2	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/3/		внимания к обсуждаемой на уроке информации,
4	Ловля и передача мяча.	3	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/3/		активизации познавательной деятельности; - привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией –
5	Броски мяча.	3	Описывают технику бросков и осваивают её. Демонстрируют вариативное выполнение бросков. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/3/		инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
6	Удары битой по мячу.	3	Выполняют специально подобранные упражнения. Соблюдают правила игры и техники безопасности.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/3/		
7	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	2	Характеризуют технику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/3/		
8	Тактические действия в защите и нападении.	2	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/3/		
9	Игра по правилам русской лапты.	5	Учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Соблюдают правила игры и техники безопасности. Усваивают правила соревнований.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/3/		
	Всего:	102				
4 класс						
	Раздел 1: Гимнастика с основами акробатики	18		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/4/		-установление доверительных отношений между педагогическим

1	Знания о физической культуре.	2	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Руководствуются правилами профилактики травматизма. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют. Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды. Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/4/	работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника,
2	Строевые команды и приемы.	2	Точно выполняют строевые приемы. Описывают технику упражнений. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/4/	- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, для обсуждения в классе;
3	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	2	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/4/	гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, для обсуждения в классе;
4	Акробатические упражнения и комбинации.	2	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/4/	привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации
5	Упражнения в висах и упорах.	2	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/4/	
6	Опорный прыжок.	2	Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/4/	
7	Гимнастические упражнения прикладного характера.	2	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/4/	
8	Упражнения в	2	Описывают технику упражнений на	Материалы РЭШ –	

	равновесии.		гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.	resh.edu.ru/subject/9/4/	познавательной деятельности; - привлечение внимания обучающихся к
9	Танцевальные упражнения.	2	Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/4/	ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией –
	Раздел 2: Лёгкая атлетика	21		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/4/	инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
1	Знания о физической культуре.	2	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Соблюдают правила безопасности. Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/4/	- использование воспитательных возможностей содержания
2	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	2	Осваивают комплексы упражнений без предметов и с предметами. Описывают технику выполнения упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/4/	учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров
3	Общеразвивающие упражнения при ходьбе.	2	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/4/	ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности,

			ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.			через подбор соответствующих текстов для чтения, для обсуждения в классе;
4	Беговые упражнения.	5	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Усваивают правила соревнований в беге.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/4/		- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
5	Прыжковые упражнения	5	Усваивают правила соревнований в прыжках. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/4/		- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний;
6	Броски и метания	5	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Усваивают правила соревнований в метаниях. Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют характерные ошибки.	Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/4/		
	Раздел 3: Подвижные и спортивные игры	18		Материалы РЭШ – resh.edu.ru/subject/9/4/		
1	Знания о физической	2	Различают игры, изучают правила игр.	Материалы РЭШ –		- организация шефства

	культуре.		Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Соблюдают правила игр. Учатся правильно оценивать своё самочувствие. Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.	resh.edu.ru/subject/9/4/		мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; - применение на
2	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	2	Осваивают комплексы упражнений без предметов и с предметами. Описывают технику выполнения упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/4/	–	уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
3	На материале гимнастики с основами акробатики.	4	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/4/	–	
4	На материале легкой атлетики.	4	Используют действия данных подвижных игр для развития быстроты и выносливости. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/4/	–	- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками;
5	На материале спортивных игр.	6	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных способностей. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/4/	–	
	Раздел 4: Лыжная подготовка	21		Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/4/	–	
1	Знания о физической культуре.	2	Соблюдают правила безопасности. Узнают правила проведения закаливающих процедур. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/4/	–	- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать

			организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.			мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
2	Общеразвивающие упражнения	2	Осваивают комплексы упражнений. Описывают технику выполнения упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/4/	–	
3	Передвижение на лыжах.	5	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/4/	–	
4	Спуски со склонов и подъёмы	5	Соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/4/	–	
5	Повороты и торможение.	2	Соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/4/	–	
6	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	5	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах во время игр. Характеризуют технику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/4/	–	
	Раздел 5: Русская лапта - вариативная часть	24		Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/4/	–	
1	Знания о физической культуре.	2	Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Усваивают азы питьевого режима во время занятий. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/4/	–	

2	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	2	Осваивают комплексы упражнений. Описывают технику выполнения упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/4/	–	работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;
3	Стойка игрока. Передвижения в стойке игрока.	2	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/4/	–	- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией;
4	Ловля и передача мяча.	3	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/4/	–	- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения.
5	Броски мяча.	3	Описывают технику бросков и осваивают её. Демонстрируют вариативное выполнение бросков. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/4/	–	
6	Удары битой по мячу.	3	Выполняют специально подобранные упражнения. Соблюдают правила игры и техники безопасности.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/4/	–	
7	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	2	Характеризуют технику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/4/	–	
8	Тактические действия в защите и нападении.	2	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/4/	–	
9	Игра по правилам русской лапты.	5	Учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Соблюдают правила игры и техники безопасности. Усваивают правила соревнований.	Материалы РЭШ resh.edu.ru/subject/9/4/	–	
	Всего:	102				
	Всего за 4 года обучения:	405 часов				

