

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №25 имени  
трижды Героя Советского Союза Александра Ивановича Покрышкина станицы Должанской  
Муниципальное образование Ейский район  
СОШ №25

педсовета протокол № 1  
от « 30 » августа 2023года  
Председатель педсовета  
\_\_\_\_\_ Барабаш О.Н.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

*по физической культуре*

Уровень образования: *начальное общее образование 3-4 класс*

Количество часов: *136*

Программа разработана в соответствии с ФГОС НОО  
с учетом примерной программы начального общего образования по физической культуре, авторской программы  
«Физическая культура» Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы М.: Просвещение,  
2021 год.

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

### **Личностные результаты:**

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся. Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

#### **1. Гражданского воспитания:**

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

#### **2. Патриотического воспитания и формирования российской идентичности:**

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

#### **3. Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей:**

-готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; -готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

-осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

-способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

#### **4. Приобщения детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание):**

-осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

-умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

-формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

### **5. Популяризации научных знаний среди детей (Ценности научного познания):**

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

### **6. Физического воспитания и формирования культуры здоровья:**

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

### **7. Трудового воспитания и профессионального самоопределения:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

### **8. Экологического воспитания:**

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

### **Метапредметные результаты:**

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями. В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности. Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

- 1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:
  - ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
  - выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и

эмоционального благополучия;

- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах, упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору);
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для определения вида спорта;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);

- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

### **Предметные результаты:**

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяют: полученные знания, освоенные обучающимися умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» и сенситивного периода развития детей возраста начальной школы виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

### **Знания о физической культуре**

#### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Выпускник получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности****Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование****Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

## 2.Содержание учебного предмета, курса.

3 класс

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

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

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

#### Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **4 КЛАСС**

*Знания о физической культуре*

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

*Способы самостоятельной деятельности*

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

## ***Физическое совершенствование***

### *Оздоровительная физическая культура*

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

### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

#### Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

#### Лёгкая атлетика

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

#### Подвижные и спортивные игры

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

#### Прикладно-ориентированная физическая культура

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

Тематическое планирование.

| Класс 3 - 68 часа.  |              |   |              |   |  |
|---|--------------|---|--------------|---|--|
| Раздел  | Кол-во часов | Темы  | Кол-во часов | Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)   | Основные направления воспитательной деятельности |
| <b>1.Знания о физической культуре</b><br><i>1.1Физическая культура</i><br><i>1.2Из истории физической культуры</i><br><i>1.3Физические упражнения</i> | 3            | Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.  | 1            | <u>Определять</u> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.   | 1,2,3,4,6,7                                      |
|   | 1            | Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы. | 1            | <u>Выявлять</u> различия в основных способах передвижения человека.<br><u>Определять</u> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий |  |
|   | 1            | Физическое развитие и физическая подготовка.  | 1            | Пересказывать тексты по истории физической культуры.<br>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью чело-века.   |  |
|   | 1            | Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств  | 1            | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).<br>Характеризовать показатели физической подготовки.  |  |

|   |                             |  |                     |   |         |
|---|-----------------------------|--|---------------------|---|---------|
|   |                             |  |                     | <u>Выявлять</u> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений  |         |
| <b>2.Способы физкультурной деятельности.</b><br><b>2.1Самостоятельные занятия.</b><br><b>2.2Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</b><br><b>2.3Самостоятельные игры и развлечения</b> | <b>3</b><br><br>1<br>1<br>1 | Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.<br>Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.<br>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 1<br><br>1<br><br>1 | <u>Составлять</u> индивидуальный режим дня.<br><u>Отбирать</u> и <u>составлять</u> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. <u>Оценивать</u> свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.<br><u>Составлять</u> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.<br><u>Моделировать</u> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости<br>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.<br>Измерять показатели развития физических качеств. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений<br>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | 3,6,7,8 |

|   |                           |  |   |   |         |
|---|---------------------------|--|---|---|---------|
| <b>3.Физическое совершенствовани<br/>е</b><br><b>3.1Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> | <b>62</b>                 |  | 1 | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. | 1,2,4,6 |
|   | <b>3</b>                  | Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.                                     | 1 | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.                             |         |
|   |                           |  | 1 | Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики глаз   |         |
| <b>3.2Спортивно-оздоровительная деятельность</b>  | <b>59</b>                 | <b>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».</b>  |   |   |         |
| <b>Лёгкая атлетика</b><br><b>Беговая подготовка</b>   | <b>13</b><br><br><b>4</b> | Ходьба с изменением длины и частоты шага.<br>Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.<br>Чередование ходьбы и бега ( <i>бег - 60 м, ходьба - 90 м</i> ).<br>Специально-беговые упражнения.<br>Бег в коридоре с максимальной скоростью.<br>Преодоление препятствий в беге.<br>Бег с максимальной скоростью ( <i>30 м</i> ). ( <i>60 м</i> ). | 1 | Описывать технику беговых упражнений  | 3,4,6,8 |
|   |                           |  | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений   |         |
|   |                           |  | 1 | Осваивать технику бега различными способами   |         |
|   |                           |  | 1 | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений   |         |
|   |                           |  |   | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений   |         |

|                             |   |  |                  |   |       |
|-----------------------------|---|--|------------------|---|-------|
|                             |   | <p>Бег на результат (30, 60 м).<br/>Челночный бег.<br/>Встречная эстафета.<br/>Эстафеты с бегом на скорость.<br/>Кросс (1 км).<br/>Выявление работающих групп мышц<br/>Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений<br/>Понятия «эстафета», «старт», «финиш»<br/>Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с выручкой».</p> |                  | <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.<br/>Описывать технику прыжковых упражнений<br/>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.<br/>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.<br/>Описывать технику прыжковых упражнений.<br/>Осваивать технику прыжковых упражнений.<br/>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.<br/>Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжковых упражнений.<br/>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании прыжковых упражнений.</p> |       |
| <b>Прыжковая подготовка</b> | 4 | <p>Прыжок в длину с места.<br/>Прыжок с высоты 60 см.<br/>Прыжок в длину с короткого разбега.<br/>Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания.<br/>Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.<br/>Многоскоки.<br/>Игры «Гуси лебеди», «Лиса и курь», «Прыгающие воробушки».<br/>Правила соревнований в беге, прыжках</p>   | 1<br>1<br>1<br>1 | <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.<br/>Описывать технику бросков большого набивного мяча.<br/>Осваивать технику бросков большого мяча.<br/>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.<br/>Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.<br/>Описывать технику метания малого мяча.<br/>Осваивать технику метания малого мяча.</p>   | 3,4,6 |
| <b>Броски большого,</b>     | 5 | <p>Метание в цель с 4-5 м.</p>   | 1                | <p>Соблюдать правила техники безопасности при</p>   | 3,4,5 |

|  |                |  |                  |   |         |
|--|----------------|--|------------------|---|---------|
| <b>метания малого мяча</b>   |                | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.<br>Метание набивного мяча.<br>Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.<br>Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».<br>Правила соревнований в метании номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих». | 1<br>1<br>1<br>1 | метании малого мяча.<br>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.  |         |
| <b>Подвижные и спортивные игры</b><br><b>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»</b> | <b>20</b><br>4 | «Параютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».   | 1<br>1<br>1<br>1 | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.<br>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.<br>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.<br>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. | 3,4,6   |
| <b>На материале раздела «Легкая атлетика»</b>  | 4              | «Защита укрепления»<br>«Стрелки», «Метатели»<br>«Кто дальше бросит»<br>«Ловишка, поймай ленту».  | 1<br>1<br>1<br>1 | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.   | 3,4,6,7 |
| <b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>   | 4              | Ловля и передача мяча на месте и в движении.<br>Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.<br>Ведение на месте правой (левой) рукой на месте, в движении  | 1<br>1<br>1<br>1 | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.<br>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.   | 3,4,6   |

|   |          |  |                            |   |       |
|---|----------|--|----------------------------|---|-------|
|   |          | <p>шагом и бегом.<br/> Ведение мяча с изменением направления и скорости.<br/> Броски в цель (<i>цит</i>).<br/> Бросок двумя руками от груди.<br/> Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу».<br/> Игра в мини-баскетбол.</p> |                            | <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.<br/> Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.<br/> Осваивать технические действия из спортивных игр.<br/> Моделировать технические действия в игровой деятельности.<br/> Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.<br/> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.<br/> Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.<br/> Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.<br/> Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.<br/> Развивать физические качества.</p> |       |
| <b>Подвижные игры на основе волейбола</b> | <b>4</b> | <p>Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.<br/> Остановка скачком после ходьбы и бега.<br/> Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».<br/> Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».<br/> По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация</p>   | <p>1<br/>1<br/>1<br/>1</p> |   | 3,4,6 |

|   |              |  |                  |   |       |
|---|--------------|--|------------------|---|-------|
|   |              | <p>передачи мяча.<br/>         Передача мяча подброшенного над собой и партнером.<br/>         Во время перемещения по сигналу – передача мяча.<br/>         Передача в парах.<br/>         Прием снизу двумя руками.<br/>         Мяч набрасывает партнер.</p>  | 1                |   |       |
| <b>Подвижные игры на основе футбола.</b>          | <b>4</b>     | <p>Ходьба и бег с остановками по сигналу.<br/>         Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.<br/>         Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.<br/>         Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.</p>   | 1<br>1<br>1<br>1 |   | 3,4,6 |
| <b>Гимнастика основами акробатики. Акробатика</b> | <b>с 9 4</b> | <p>Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитай!».<br/>         Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.<br/>         Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.<br/>         Кувырок вперед в упор присев, Кувырок назад в упор присев.<br/>         2-3 кувырка вперед.<br/>         Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги.</p> | 1<br>1<br>1<br>1 | <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.<br/>         Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».<br/>         Описывать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.<br/>         Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.<br/>         Выявлять: характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений.<br/>         Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по</p> | 4,6   |

|                              |                     |  |                       |  |   |
|------------------------------|---------------------|--|-----------------------|--|---|
|                              |                     | Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.<br>Мост из положения лежа на спине.  |                       | частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.<br>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. |   |
| <b>Прикладная гимнастика</b> | <b>5</b>            | Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.<br>Прыжки группами на длинной скакалке.<br>Перелезание через гимнастического коня.<br>Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками<br>Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.<br>Переноска партнера в парах.<br>Гимнастическая полоса препятствий.<br>Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».<br>Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат». | 1<br>1<br>1<br>1<br>1 |  |   |
| <b>Класс 4 - 68 часа.</b>    |                     |  |                       |  |   |
| <b>Раздел</b>                | <b>Кол-во часов</b> | <b>Темы</b>  | <b>Кол-во часов</b>   | <b>Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)</b>   | <b>Основные направления воспитательной деятельности</b> |

|   |          |   |   |   |             |
|---|----------|---|---|---|-------------|
| <b>1.Знания о физической культуре</b><br><b>1.1Физическая культура</b><br><b>1.2Из истории физической культуры</b><br><b>1.3Физические упражнения</b> | <b>3</b> | Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.<br>Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.<br>Физическое развитие и физическая подготовка.<br>Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств | 1 | <u>Определять</u> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.<br><u>Выявлять</u> различия в основных способах передвижения человека.<br><u>Определять</u> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий<br>Пересказывать тексты по истории физической культуры.<br>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.<br>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).<br>физического развития.<br>Характеризовать показатели физической подготовки.<br><u>Выявлять</u> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений | 1,2,3,4,6,7 |
|   | 1        |   | 1 |   |             |
|   | 1        |   | 1 |   |             |
|   | 1        |   | 1 |   |             |
| <b>2.Способы физкультурной деятельности.</b><br><b>2.1Самостоятельные занятия.</b><br><b>2.2Самостоятельные наблюдения за</b>                         | <b>3</b> | Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.<br>Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения   | 1 | <u>Составлять</u> индивидуальный режим дня.<br><u>Отбирать</u> и <u>составлять</u> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. <u>Оценивать</u> свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.<br><u>Составлять</u> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.<br><u>Моделировать</u> комплексы упражнений с   | 3,6,7,8     |
|   | 1        |   | 1 |   |             |
|   | 1        |   | 1 |   |             |

|  |             |  |                     |   |         |
|--|-------------|--|---------------------|---|---------|
| <p><i>физическим развитием и физической подготовленностью</i></p> <p><b>2.3 Самостоятельные игры и развлечения</b></p> | 1           | <p>физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.</p>   | 1                   | <p>учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p> <p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.</p> <p>Измерять показатели развития физических качеств. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности</p>  |         |
| <p><b>3. Физическое совершенствование</b></p> <p><b>3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p>              | 62<br><br>3 | <p>Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> | 1<br><br>1<br><br>1 | <p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики глаз</p> | 1,2,4,6 |
| <p><b>3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность</b></p>   | 59          | <p><b>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».</b></p>   |                     |   |         |

|   |           |  |                  |   |         |
|---|-----------|--|------------------|---|---------|
| <b>Лёгкая атлетика</b><br><b>Беговая</b><br><b>подготовка</b> | <b>13</b> | <p>Ходьба с изменением длины и частоты шага.</p> <p>Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.</p> <p>Чередование ходьбы и бега (<i>бег - 60 м, ходьба - 90 м</i>).</p> <p>Специально-беговые упражнения.</p> <p>Бег в коридоре с максимальной скоростью.</p> <p>Преодоление препятствий в беге.</p> <p>Бег с максимальной скоростью (<i>30 м</i>). (<i>60 м</i>).</p> <p>Бег на результат (<i>30, 60 м</i>).</p> <p>Челночный бег.</p> <p>Встречная эстафета.</p> <p>Эстафеты с бегом на скорость.</p> <p>Кросс (<i>1 км</i>).</p> <p>Выявление работающих групп мышц</p> <p>Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений</p> <p>Понятия «эстафета», «старт», «финиш»</p> <p>Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с выручкой».</p> | 1                | <p>Описывать технику беговых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений</p> <p>Осваивать технику бега различными способами</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании прыжковых упражнений.</p> | 3,4,6,8 |
|   | 4         |  | 1<br>1<br>1<br>1 |   |         |
| <b>Прыжковая</b><br><b>подготовка</b>                         | 4         | <p>Прыжок в длину с места.</p> <p>Прыжок с высоты 60 см.</p>   | 1<br>1           | <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>  | 3,4,6   |

|  |         |  |                       |  |       |
|--|---------|--|-----------------------|--|-------|
|  |         | <p>Прыжок в длину с короткого разбега.</p> <p>Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания.</p> <p>Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.</p> <p>Многоскоки.</p> <p>Игры «Гуси лебеди», «Лиса и курь», «Прыгающие воробушки».</p> <p>Правила соревнований в беге, прыжках</p>   | 1<br>1                | <p>Описывать технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Осваивать технику бросков большого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> |       |
| <b>Броски большого, метания малого мяча</b>  | 5       | <p>Метание в цель с 4-5 м.</p> <p>Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.</p> <p>Метание набивного мяча.</p> <p>Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».</p> <p>Правила соревнований в метании номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».</p> | 1<br>1<br>1<br>1<br>1 | <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p>   | 3,4,5 |
| <b>Подвижные и спортивные игры На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»</b> | 20<br>4 | <p>«Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».</p>   | 1<br>1<br>1<br>1      | <p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p>   | 3,4,6 |

|   |   |   |                  |   |         |
|---|---|---|------------------|---|---------|
|   |   |   |                  | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.<br>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.   |         |
| <b>На материале раздела «Легкая атлетика»</b> | 4 | «Защита укрепления»<br>«Стрелки», «Метатели»<br>«Кто дальше бросит»<br>«Ловишка, поймай ленту».   | 1<br>1<br>1<br>1 | Выполнять технические действия в подвижных играх.<br>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  | 3,4,6,7 |
| <b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>    | 4 | Ловля и передача мяча на месте и в движении.<br>Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.<br>Ведение на месте правой (левой) рукой на месте, в движении шагом и бегом.<br>Ведение мяча с изменением направления и скорости.<br>Броски в цель ( <i>цит</i> ).<br>Бросок двумя руками от груди.<br>Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу».<br>Игра в мини-баскетбол. | 1<br>1<br>1<br>1 | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.<br>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.<br>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.<br>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.<br>Осваивать технические действия из спортивных игр.<br>Моделировать технические действия в игровой деятельности.<br>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.<br>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.<br>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.<br>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.<br>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.<br>Развивать физические | 3,4,6   |

|   |            |   |                       | качества.  |       |
|---|------------|---|-----------------------|--|-------|
| <i>Подвижные игры на основе волейбола</i> | <b>4</b>   | <p>Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.</p> <p>Остановка скачком после ходьбы и бега.</p> <p>Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».</p> <p>Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».</p> <p>По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.</p> <p>Передача мяча подброшенного над собой и партнером.</p> <p>Во время перемещения по сигналу – передача мяча.</p> <p>Передача в парах.</p> <p>Прием снизу двумя руками.</p> <p>Мяч набрасывает партнер.</p> | 1<br>1<br>1<br>1<br>1 |  | 3,4,6 |
| <i>Подвижные игры на основе футбола.</i>  | <b>4</b>   | <p>Ходьба и бег с остановками по сигналу.</p> <p>Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.</p> <p>Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.</p> <p>Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.</p>  | 1<br>1<br>1<br>1      |  | 3,4,6 |
| <b>Гимнастика основами</b>                | <b>с 9</b> | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На  | <b>1</b>              | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. | 4,6   |

|   |                 |   |                                  |   |  |
|---|-----------------|---|----------------------------------|---|--|
| <p><b>акробатики.</b><br/><b>Акробатика</b></p> | <p><b>4</b></p> | <p>первый-второй рассчитайся!». Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.<br/>Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.<br/>Кувырок вперед в упор присев, Кувырок назад в упор присев. 2-3 кувырка вперед.<br/>Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги.<br/>Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.<br/>Мост из положения лежа на спине.</p> | <p>1<br/>1<br/>1</p>             | <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».<br/>Описывать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.<br/>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.<br/>Выявлять: характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений.<br/>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.<br/>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> |  |
| <p><b>Прикладная гимнастика</b></p>             | <p><b>5</b></p> | <p>Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.<br/>Прыжки группами на длинной скакалке.<br/>Перелезание через гимнастического коня.<br/>Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками<br/>Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.<br/>Переноска партнера в парах.<br/>Гимнастическая полоса препятствий.<br/>Сюжетно-ролевая игра «Мы</p>           | <p>1<br/>1<br/>1<br/>1<br/>1</p> |   |  |

|  |  |   |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|
|  |  | туристы». Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат». |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического  
объединения учителей  
начальных классов  
от \_\_\_\_\_ 2023года №1  
\_\_\_\_\_ И.В Юрьева

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора УР  
Подпись \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ 2023года

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 487335726471474211034024297916462361476713766805

Владелец Барабаш Ольга Николаевна

Действителен с 21.08.2023 по 20.08.2024