

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7»

РАССМОТРЕНО Руководитель МО _____ Гильманов Л.Х. Протокол от 17.03.2023 Управляющего совета от 28.08.2023 _____ Розуман С.А Протокол от 28.08.2023	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР МБОУ «СОШ № 7» _____ Н.В. Крохалева 28.08.2023	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ «СОШ № 7» _____ Е.О. Куанышев 28.08.2023 приказ № 539 Педагогический совет от 28.08.2023
--	--	--

Рабочая программа
начального общего образования
предметная область «Физическая культура»
предмет «Физическая культура»
для 1 класса
на 2023-2024 учебный год

*(Физическая культура. Примерные рабочие программы.
Предметная линия учебников А.П.Матвеев.
1-4 классы. М.: Просвещение, 2021)*

(1 класс – 33 учебных недели, 2 часа в неделю, 66 часов)

г. Нефтеюганск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика курса

Примерная рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся начальной школы разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования, примерной программой по физической культуре для начального общего образования. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева.1-4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций /А.П.Матвеев. – 6-е изд. – Просвещение, 2021.

Образовательная организация является Центром культурно-языковой адаптации детей – мигрантов.

Целью примерной рабочей программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определённых знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели примерной рабочей программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Примерная рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных организаций общего

образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объёме не менее 270 ч, из них в I классе — 66 ч, а со II по IV класс — по 68 часов ежегодно.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированности мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания чувств других людей и сопереживания им;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- 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;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- 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 базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта;
- применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1 КЛАСС

№	Тема раздела	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	<i>По разделам программы в течении года</i>
2.	Спортивно-оздоровительная физическая культура:	66
2.1	Лёгкая атлетика	22
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12
2.3	Лыжная подготовка	12
2.4	Подвижные игры	4
2.5	Спортивные игры (футбол, баскетбол):	
	• футбол	8
	• баскетбол	8

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. 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.

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

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)». Основное предназначение – укрепление здоровья граждан, развитие их физических качеств и повышение работоспособности. История комплекса ГТО в советское время. Ступени комплекса ГТО для людей разного возраста. Тестовые испытания комплекса ГТО. Как правильно выполнять тестовые испытания.

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, выносливости, гибкости, координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; 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 вися 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 ноги вперёд.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

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

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

На материале лёгкой атлетики: игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

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

Спортивные игры.

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.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

(данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения раздела)

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагат на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1—3 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя, лёжа, согнувшись; отжимание лёжа с опорой на

гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале лёгкой атлетики.

Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15–20 см); передача набивного мяча (1—2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1–2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации движений: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 1-Х КЛАССОВ.

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Легкая атлетика (10 часов)					
1	Инструктаж ТБ по разделу «Лёгкая атлетика». Как возникли первые соревнования.	Что такое физическая культура. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. Значение уроков физической культуры.	Предметные: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её влиянии на развитие человека о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации	Раскрывать понятие «физическая культура», положительное влияние занятий физическими упражнениями. Называть основные виды спорта, входящие в школьную программу. Характеризовать основные формы занятий. Называть виды спорта древности. Рассказывать об основных способах передвижения древних людей.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
2	Как возникли физические упражнения. Организующие команды и приемы.	Связь физических упражнений с жизненно-важными способами передвижения древнего человека. Значение занятий физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека. Организующие команды, выполняемые стоя, на месте и при передвижении: «Вольно!», «Равняйся!», «Смирно!», «Шагом марш!», «Класс, стой!».	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. Метапредметные: уметь планировать свою деятельность. Предметные: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья	Раскрывать понятие «физическая культура», положительное влияние занятий физическими упражнениями. Называть основные виды спорта, входящие в школьную программу. Характеризовать основные формы занятий. Называть виды спорта	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/

			человека (физического, социального и психологического).	древности. Рассказывать об основных способах передвижения древних людей.	
3	Виды передвижения. Организующие команды и приемы.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Равномерная ходьба. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба и бег с высоким подниманием бедра. Развитие координационных способностей. Упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорениями.	Предметные: выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях. Личностные: развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания чувств других людей и сопереживания им.	Демонстрировать технику выполнения передвижений в ходьбе и беге. Выполнять разученные беговые упражнения в игровой деятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/
4	Организующие команды и приемы. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	Организующие команды «Равняйся!», «Смирно!». Повороты на месте. Техника выполнения равномерного передвижения. Бег с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге. Бег с изменением направления движения.	Метапредметные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления. Предметные: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры.	Осваивать технику ходьбы и бега различными способами. Описывать технику беговых упражнений. Выявлять ошибки в технике выполнения упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
5	Организующие команды и приемы. Бег с различных исходных положений.	Организующие команды «Равняйся!», «Смирно!». Повороты на месте Бег по прямой с различных исходных положений. Челночный бег 3*10м. Знакомство с упражнением «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа».	Личностные: развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).	Выполнять разученные беговые упражнения в игровой деятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/

6	Бег с различных исходных положений.	Организующие команды «Равняйся!», «Смирно!». Повороты на месте Бег по прямой с различных исходных положений по сигналу учителя. Челночный бег 3*10м.	Метапредметные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления. Предметные: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры.	Описывать технику беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
7	Прыжки на одной ноге, на двух ногах на месте и с продвижением вперед.	Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотов вправо и влево); с продвижением вперед и назад (толчком двумя и одной); левым и правым боком (толчком двумя); в длину и высоту с места (толчком двумя).	Метапредметные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления. Предметные: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры.	Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
8	Прыжки на одной ноге, на двух ногах на месте и с продвижением вперед.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки с поворотами. Прыжки по разметкам, в длину с места. Игровые упражнения с применением различных прыжков. Упражнение «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа».	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. Метапредметные: уметь планировать свою деятельность. Предметные: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры.	Демонстрировать прыжки в колонне по одному с невысокой скоростью; выполнять прыжки с разной скоростью передвижения с использованием лидера, по сигналу учителя, по разметкам.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
9	Прыжок в длину с места.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Знакомятся с правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком. Выполнение приземления после фазы полёта. Одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на	Предметные: выполнение технических действий прыжка в длину с места; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях. Личностные: формирование	Описывать технику прыжка. Знать фазы прыжка в длину с места.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/

		месте; с поворотом в правую и левую сторону). Обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации.	уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.		
10	Прыжок в длину с места.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Знакомятся с правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком. Выполнение приземления после фазы полёта. Одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону). Обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации.	Предметные: выполнение технических действий прыжка в длину с места; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях. Личностные: формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов	Демонстрировать технику прыжка в длину с места. Описывать технику прыжка. Знать фазы прыжка в длину с места. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжков.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
Спортивные игры. Футбол (6 часов)					
1 (11)	Инструктаж ТБ по разделу «Спортивные игры». Футбол. Удар по неподвижному мячу.	Правила техники безопасности при занятии спортивными играми. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места с двух шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках на месте.	Метапредметные: готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества. Личностные: развитие положительных качеств личности.	Демонстрировать разученные технические приемы игры в футбол. Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842/
2 (12)	Футбол. Удар по неподвижному мячу.	Правила техники безопасности при занятии спортивными играми. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места с двух	Метапредметные: готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.	Демонстрировать разученные технические приемы игры в футбол. Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842/

		шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках на месте.	Личностные: развитие положительных качеств личности.	вариативных (игровых) условиях.	
3 (13)	Футбол. Удар по неподвижному мячу.	Правила техники безопасности при занятии спортивными играми. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места с двух шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках на месте.	Метапредметные: готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества. Личностные: развитие положительных качеств личности.	Демонстрировать разученные технические приемы игры в футбол. Выполнять разученные технические приемы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842/
4 (14)	Футбол. Удар по катящему мячу.	Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по катящему мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по катящему мячу с места с двух шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках на месте.	Метапредметные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Личностные: развитие положительных качеств личности.	Выполнять разученные технические приемы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/start/189625/
5 (15)	Футбол. Удар по катящему мячу.	Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по катящему мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по катящему мячу с места с двух шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках на месте.	Метапредметные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Личностные: развитие положительных качеств личности.	Выполнять разученные технические приемы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/start/189625/
6 (16)	Футбол. Удар по катящему мячу.	Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по катящему мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по катящему мячу с места с двух шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках на месте.	Метапредметные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Личностные: развитие положительных качеств личности.	Выполнять разученные технические приемы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/start/189625/
Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)					
1 (17)	Инструктаж ТБ по разделу «Гимнастика с	Организуемые команды, выполняемые стоя, на месте и при передвижении: «Вольно!», «Равняйся!», «Смирно!».	Личностные: формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/

	элементами акробатики». Организующие команды и приемы.	«Шагом марш!», Класс, стой!». Построение в колонну и шеренгу по ориентирам.	Предметные: выполнение технических действий из базовых видов спорта.	Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых команд	4102/start/189523/
2 (18)	Организующие команды и приемы. Основные виды гимнастических стоек.	Организующие команды, выполняемы стоя, на месте и при передвижении. Акробатические упражнения. Основные виды гимнастических стоек: основная стойка; стойка, руки на поясе; стойка, ноги врозь; стойка на коленях. Знакомство с техникой выполнения упражнения «Подъем туловища из положения лёжа»	Личностные: формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Метапредметные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Называть основные виды стоек. Демонстрировать технику выполнения разученных стоек.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
3 (19)	Строевые действия в шеренге и колонне. Основные виды гимнастических стоек.	Организующие команды, выполняемы стоя, на месте и при передвижении. Акробатические упражнения. Основная стойка; стойка, руки на поясе; стойка, ноги врозь; стойка на коленях. Техника их правильного выполнения. Подъем туловища из положения лёжа	Предметные: выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне Метапредметные: сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Называть основные виды стоек. Демонстрировать технику выполнения разученных гимнастических стоек.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
4 (20)	Строевые действия в шеренге и колонне. Основные виды гимнастических упоров.	Организующие команды, выполняемы стоя, на месте и при передвижении. Акробатические упражнения. Упор присев; упор лёжа; упор стоя на коленях; упор в седе на пятках. Техника их правильного выполнения. Знакомство с техникой выполнения упражнения «Наклон вперед».	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. Метапредметные: сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Называть основные виды стоек, упоров. Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, упоров.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
5 (21)	Строевые действия в шеренге и колонне. Основные виды	Организующие команды, выполняемы стоя, на месте и при передвижении. Акробатические упражнения. Упор лёжа; упор стоя на коленях; упор в седе на	Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Называть основные виды	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/

	гимнастических упоров.	пятках. Техника их правильного выполнения. Упражнение «Наклон вперед».	Личностные: развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками	стоек, упоров. Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, упоров.	
6 (22)	Строевые упражнения. Основные виды седов.	Организующие команды, выполняемы стоя, на месте и при передвижении. Акробатические упражнения. Сед, ноги врозь; сед углом, руки в сторону; сед углом, руки за голову. Техника их выполнения.	Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Личностные: развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Называть основные виды стоек, упоров, седов. Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
7 (23)	Строевые действия в шеренге и колонне. Основные виды приседов.	Организующие команды, выполняемы стоя, на месте и при передвижении. Акробатические упражнения. Присед, руки на поясе; присед, руки в стороны; присед, руки вверх; присед, руки вперед; присед, руки за голову. Техника их выполнения.	Метапредметные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Называть основные виды стоек, упоров, седов. Демонстрировать технику выполнения разученных акробатических упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/
8 (24)	Перекат в группировке на спине. Строевые действия в шеренге и колонне.	Техника выполнения переката в группировке на спине. Техника выполнения группировки из различных исходных положений: группировка из положения стоя; группировка из положения лежа.	Личностные: развития умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций Метапредметные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Называть основные виды стоек, упоров, седов. Демонстрировать технику выполнения разученных акробатических упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
9 (25)	Перекат в группировке на спине.	Техника выполнения переката в группировке на спине. Техника выполнения группировки из различных	Предметные: формирование навыка систематического	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/

	Строевые действия в шеренге и колонне.	исходных положений: группировка из положения стоя; группировка из положения лежа.	наблюдения за своим физическим состоянием. Метапредметные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Называть основные виды стоек, упоров, седов. Демонстрировать технику выполнения упражнений.	4192/start/61590/
10 (26)	Гимнастические упражнения прикладного характера.	Лазание по гимнастической стенке в правую и в левую сторону. Техника выполнения лазания по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения Метапредметные: готовность конструктивно разрешать конфликты.	Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/
11 (27)	Гимнастические упражнения прикладного характера.	Лазание по гимнастической стенке в правую и в левую сторону. Техника выполнения лазания по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз.	Метапредметные: овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/
12 (28)	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания.	Преодоление полосы препятствия, включающую в себя: ползание на боку, спине, по-пластунски; лазанье по гимнастической стенке; перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно ил скамейку; запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием; ходьбу и бег простыми и сложными способами.	Предметные: выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/
Спортивные игры. Баскетбол (4 часа)					
13 (29)	Инструктаж по разделу «Спортивные игры».	Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди.	Предметные: выполнение технических действий из базовых видов спорт.	Демонстрировать технические приемы игры в баскетбол.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/

	Баскетбол. Передача и ловля мяча.		Метапредметные: оценивать собственное поведение и поведение окружающих.		
14 (30)	Баскетбол. Передача и ловля мяча.	Виды передач в баскетболе. Значение передач для итога игры. Стойка игрока. Виды стоек. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди.	Личностные: развитие качеств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Метапредметные: готовность конструктивно разрешать конфликты.	Выполнять разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/
15 (31)	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении.	Виды ведения мяча в баскетболе. Значение ведения для итога игры. Стойка игрока. Виды стоек. Ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ведение мяча с изменением направления.	Метапредметные: применять взаимный контроль в совместной деятельности. Предметные: выполнение технических действий из базовых видов спорт.	Демонстрировать технические приемы игры в баскетбол.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/
16 (32)	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении.	Ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча с изменением направления.	Личностные: развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Выполнять разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/
Лыжная подготовка (12 часов)					
1 (33)	Инструктаж ТБ по разделу «Лыжная подготовка». Одежда лыжника. Основная стойка лыжника.	Правила техники безопасности при занятии на лыжах. Температурный режим занятий. Техника выполнения основной стойки лыжника на месте и при спуске с пологого склона.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. Метапредметные: овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения.	Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований в зависимости от погодных условий. Описывать технику выполнения основной стойки лыжника. Объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/

2 (34)	Одежда лыжника. Основная стойка лыжника.	Правила техники безопасности при занятии на лыжах. Температурный режим занятий. Техника выполнения основной стойки лыжника на месте и при спуске с пологого склона.	Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.	Правильно выбирать одежду. Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших склонов	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
3 (35)	Организующие команды лыжнику.	Организующие: «Лыжи, на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись»! Передвижение в колонне с лыжами на плече и с лыжами под рукой.	Метапредметные: применять взаимный контроль в совместной деятельности. Предметные: выполнение технических действий из базовых видов спорт.	Выполнять организующие команды стоя на месте и при передвижении.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
4 (36)	Ступающий шаг.	Имитационные упражнения для освоения техники ступающего шага. Передвижения на лыжах ступающим шагом без палок.	Личностные: развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания чувств других людей и сопереживания им	Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
5 (37)	Ступающий шаг.	Имитационные упражнения для освоения техники ступающего шага. Передвижения на лыжах ступающим шагом без палок.	Личностные: формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления	Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
6 (38)	Ступающий шаг.	Имитационные упражнения для освоения техники ступающего шага. Передвижения на лыжах ступающим шагом без палок.	Личностные: развитие личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/

7 (39)	Скользкий шаг.	Имитационные упражнения для освоения техники скользящего шага. Передвижения на лыжах ступающим шагом без палок.	Метапредметные: применять взаимный контроль в совместной деятельности.	Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
8 (40)	Скользкий шаг.	Имитационные упражнения для освоения техники скользящего шага. Передвижения на лыжах ступающим шагом без палок.	Предметные: выполнение технических действий из базовых видов спорт.	Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
9 (41)	Скользкий шаг.	Имитационные упражнения для освоения техники скользящего шага. Передвижения на лыжах ступающим шагом без палок.	Предметные: выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.	Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
10 (42)	Передвижения на лыжах.	Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок.	Личностные: развитие личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Демонстрировать технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения на учебной дистанции.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/
11 (43)	Передвижения на лыжах.	Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок.	Метапредметные: уметь планировать свою деятельность. Предметные: выполнение технических действий из базовых видов спорт.	Демонстрировать технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения на учебной дистанции.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/
12 (44)	Передвижения на лыжах.	Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок.	Личностные: формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/
Спортивные игры. Футбол (2 часа). Баскетбол (6 часов)					
13 (45)	Инструктаж ТБ по разделу «Спортивные игры».	Правила техники безопасности при занятии спортивными играми. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой»)	Метапредметные: готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.	Демонстрировать разученные технические приемы игры в футбол. Выполнять разученные технические приемы игры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842/

	Футбол. Удар по неподвижному мячу.	по неподвижному мячу с места с двух шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках на месте.	Личностные: развитие положительных качеств личности. Предметные: выполнение технических действий из базовых видов спорт.	в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.	
14 (46)	Футбол. Удар по катящему мячу.	Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по катящему мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по катящему мячу с места с двух шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках на месте.	Метапредметные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Личностные: развитие положительных качеств личности.	Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/start/189625/
15 (47)	Баскетбол. Передача и ловля мяча.	Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди.	Предметные: выполнение технических действий из базовых видов спорт. Метапредметные: оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Демонстрировать технические приемы игры в баскетбол.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/
16 (48)	Баскетбол. Передача и ловля мяча.	Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди.	Личностные: развитие качеств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Метапредметные: готовность конструктивно разрешать конфликты.	Выполнять разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/
17 (49)	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении.	Ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ведение мяча с изменением направления.	Метапредметные: применять взаимный контроль в совместной деятельности. Предметные: выполнение технических действий из базовых видов спорт.	Демонстрировать технические приемы игры в баскетбол.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/
18 (50)	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении.	Ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ведение мяча по	Личностные: развитие этических качеств, доброжелательности и	Выполнять разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных	https://resh.edu.ru/subject/lesson/

		прямой. Ведение мяча с изменением направления.	эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания чувств других людей и сопереживания им	и вариативных (игровых) условиях.	5749/start/189745/
19 (51)	Баскетбол. Передача и ловля мяча.	Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди.	Личностные: развитие качеств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Метапредметные: готовность конструктивно разрешать конфликты.	Выполнять разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/
20 (52)	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении.	Ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ведение мяча с изменением направления.	Метапредметные: применять взаимный контроль в совместной деятельности. Предметные: выполнение технических действий из базовых видов спорт.	Демонстрировать технические приемы игры в баскетбол.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/
Легкая атлетика (4 часа)					
1 (53)	Инструктаж ТБ по разделу «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту.	Правила техники безопасности при занятии лёгкой атлетикой. Объяснение и образец учителя, видеоматериал. Наблюдают выполнение образца техники прыжка в длину с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление). Разучивают фазу приземления. Разучивают фазу отталкивания. Разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием).	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Осваивать технику прыжковых упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2 (54)	Прыжок в высоту.	Разучивают фазу приземления. Разучивают фазу отталкивания. Разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием).	Метапредметные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления. Предметные: выполнение технических действий из базовых видов спорта.	Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3 (55)	Прыжок в высоту.	Разучивают фазу приземления. Разучивают фазу отталкивания. Разучивают фазы разбега (бег по	Предметные: выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными	Выявлять характерные ошибки в технике	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

		разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием).	способами, в различных условиях.	выполнения прыжковых упражнений.	
4 (56)	Прыжок в высоту.	Разучивают фазу приземления. Разучивают фазу отталкивания. Разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием).	Предметные: выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Подвижные игры (4 часа)					
5 (57)	Подвижные игры для закрепления навыков бега.	Подвижные игры для закрепления навыков бега. Правила и игровые действия подвижных игр для развития навыков бега: «Пятнашки», «Охотники и утки», «Кто быстрее».	Личностные: развитие положительных качеств личности и закрепление выполнения правил взаимодействия в условиях игровой деятельности.	Выполнять разученные беговые упражнения в игровой деятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
6 (58)	Подвижные игры для закрепления навыков бега.	Подвижные игры для закрепления навыков бега. Правила и игровые действия подвижных игр для развития навыков бега: «Пятнашки», «Охотники и утки», «Кто быстрее».	Личностные: развитие качеств отзывчивости, понимания чувств других людей и сопереживания им. Метапредметные: готовность конструктивно разрешать конфликты.	Выполнять разученные беговые упражнения в игровой деятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
7 (59)	Подвижные игры для развития основных физических качеств.	Подвижные игры для развития основных физических качеств: «Перестрелка», «Охотники и утки», «Белые медведи».	Предметные: взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
8 (60)	Подвижные игры для общефизического развития.	Подвижные игры для общефизического развития: «Лисий хвостик», «Пятнашки», «Салки с мячом», «Космонавты», «Два Мороза».	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
Легкая атлетика (8 часов)					
9 (61)	Бег с различных исходных положений.	Организующие команды «Равняйся!», «Смирно!». Повороты на месте. Бег по прямой с различных исходных	Личностные: развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Выполнять разученные беговые упражнения в игровой деятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/

		положений. Бег с высоким подниманием бедра. Челночный бег 3*10м. Упражнение «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа».	Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).		4188/start/169062/
10 (62)	Беговые упражнения.	Организующие команды. Бег с высоким подниманием бедра. Бег по прямой с различных исходных положений. Челночный бег 3*10м. Упражнение «Подтягивание».	Метапредметные: готовность конструктивно разрешать конфликты.	Выполнять разученные беговые упражнения в игровой деятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
11 (63)	Прыжки на одной ноге, на двух ногах на месте и с продвижением вперед.	Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотов вправо и влево); с продвижением вперед и назад (толчком двумя и одной); левым и правым боком (толчком двумя); в длину и высоту с места (толчком двумя).	Метапредметные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления. Предметные: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры	Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
12 (64)	Прыжковые упражнения.	Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотов вправо и влево); с продвижением вперед и назад (толчком двумя и одной); левым и правым боком (толчком двумя); в длину и высоту с места (толчком двумя).	Метапредметные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления. Предметные: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры.	Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
13 (65)	Бег на короткие дистанции.	Бег на короткие дистанции в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); Бег по одному с невысокой скоростью. Бег в парах по сигналу учителя.	Предметные: выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.	Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/

14 (66)	Развитие выносливости в медленном беге.	Равномерный бег в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя). Равномерный бег в колонне по одному с невысокой скоростью;	Личностные: развитие личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/
15 (67)	Равномерный бег. Подвижные игры.	учатся равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера.	Метапредметные: уметь планировать свою деятельность. Личностные: формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/
16 (68)	Упражнения для быстроты реакции и реакции.	Упражнения для быстроты реакции и реакции. Понятие «Быстрота». Значение быстроты в жизни. Бег с высоким подниманием бедра. Бег прыжками с ноги на ногу. Быстры бег по дистанции. Бег с ускорением. Подвижные игры «Кто быстрее». Салки с мячом и без мяча.	Метапредметные: уметь планировать свою деятельность. Личностные: формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/main/189324/