

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Керчи Республики Крым  
«Школа № 25»**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО трудового обучения,  
физической культуры и предметов  
эстетического цикла

Протокол № \_\_1\_\_  
от «25» 08. 2023 \_\_ г.  
Рук. МО \_\_\_\_\_.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ И.Н.Попова  
«25» 08. 2023 \_\_ г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ  
г. Керчи РК  
«Школа №25»

\_\_\_\_\_ Л.В. Довгая  
от  
«25» 08. 2023 \_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ПРЕДМЕТУ физическая культура  
на 2023-2024 учебный год  
\_\_\_\_\_1-4\_\_ класс**

**Составила Мазанюк Татьяна Петровна**

**Учитель физической культуры высшей категории**

**керчь**

**2023учебный год**

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

### **1.1. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура».**

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

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

### **1.2. Цели изучения учебного предмета «Физическая культура».**

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся.

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

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

### **1.3. Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.**

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 405 ч (три часа

а в неделю в каждом классе): 1 класс — 66ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68ч.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

Рабочие программы составлены для основной образовательной программы начального общего образования в соответствии:

- с пунктом 6 частью 3 статьи 28, 30 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- ФГОС НОО, утвержденным приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 286;
- ФООП НОО, утвержденной приказом Минпросвещения от 18.05.2023 № 372;
  - Письмом Департамента государственной политики и управления в сфере образования Министерства просвещения Российской Федерации» от 14 июля 2023 года № 03-1187;
- Письмом Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 05.07.2023 года № 3632/01-14).

## **2. Содержание учебного предмета «Физическая культура».**

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 272 ч. (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 68 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

1

## **1. Содержание учебного предмета «Физическая культура».**

### **1.1.1 класс.**

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

**Способы самостоятельной деятельности.** Режим дня и правила его составления и соблюдения.

**Физическое совершенствование.** Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

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

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

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

**Прикладно-ориентированная физическая культура.** Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### **1.2.2 класс.**

**Знания о физической культуре.** Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

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

**Физическое совершенствование.** Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

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

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

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

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

### **1.3.3 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 противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. 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. Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места. 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.

#### **1.4.4 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. 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). 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. 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.

## **2. Планируемые результаты.**

### **2.1. Личностные результаты.**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются 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, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### **2.2. Метапредметные результаты.**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

**По окончании первого года обучения учащиеся научатся:**

*познавательные УУД:*

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений; коммуникативные УУД:
- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; регулятивные УУД:
- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

**По окончании второго года обучения учащиеся научатся:**

*познавательные УУД:*

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

**коммуникативные УУД:**

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

**регулятивные УУД:**

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

**По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:**

**познавательные УУД:**

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

**коммуникативные УУД:**

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

**регулятивные УУД:**

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

**По окончании четвёртого года обучения учащиеся научатся:**

**познавательные УУД:**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

**коммуникативные УУД:**

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

**регулятивные УУД:**

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### **2.3. Предметные результаты.**

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

#### **1 класс**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

#### **2 класс**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

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



- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

### **3 класс**

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении; выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

### **4 класс**

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

### **3. Тематическое планирование.**

#### **1 класс (99 часов)**

#### **Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Учебный предмет «Физическая культура» реализуется в 1 классах в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (ФГОС) согласно следующим нормативным документам:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373».

Санитарно – эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях ( Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10, утверждёнными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 года № 189, зарегистрированного в Минюсте России от 03.03.2011 г., регистрационный номер 19993);

Закон Республики Крым «Об образовании в Республике Крым» от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015. Рабочая программа по физической культуре в классе составлена на основе УМК: авторская программа В..И. Лях 1-4 класс Москва «Просвещение» 2013г. Основная образовательная программа начального общего образования на 2014-2018г.г. МБОУ г.Керчи РК «Школа№ 25»

[http:// mon. gov. ru](http://mon.gov.ru) ; [http:// standart. edu. ru](http://standart.edu.ru) –интернет ресурс

Учебный план Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Керчи Республики Крым «Школа № 25» на 2020-2021 учебный год пятидневная рабочая неделя. Всего 99 часов (3 ч. в неделю).Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ г.Керчи РК «Школа № 25» на 2014 2018г.; Уставом МБОУ г.Керчи РК «Школа № 25»;

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

#### **Личностные результаты:**

- 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 и сопереживания чувствам других людей;

– 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:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее 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 ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;

**Познавательные УУД:** определение модели поведения на основе причинно-следственных связей.

**Личностные УУД:** мотивация учения с помощью демонстрации своих физических способностей и нравственно-этических ценностей.

**Коммуникативные УУД:** оценивание деятельности партнера точно выражая свои мысли; определение цели, функций, способов взаимодействия в игровой ситуации.

**Регулятивные УУД:** способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию в преодолении препятствий; осознание качества и уровня усвоения; контроль своих действий путем сличения с эталоном.

**Предметные результаты:**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы 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, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## Раздел 2.

## Содержание учебного предмета

### Знания о физической культуре . Способы физкультурной деятельности (4ч.)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими

упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Режим дня и личная гигиена.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

## **Физическое совершенствование(95ч.)**

### **Легкая атлетика (19ч.)**

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменением направления движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

### **Гимнастика с основами акробатики (17ч.)**

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные шаги; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

### **Подвижные игры(39ч.)**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Баскетбол» подвижные игры: «Брось — поймай», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств: быстроты, силы, ловкости, координации, прыгучести.

## **Учебные нормативы**

№ п/п	Нормативы; испытания.		1 класс		
			высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,6	7,3	7,5
		д	5,8	7,5	7,6
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9.9	10.8	11.2
		д	10.2	11.3	11.7

4	Прыжок в длину с места (см)	м	155	115	100
		д	150	110	90
5	Выносливость 6 мин. бег	м	1100	730	700
		д	900	600	500
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
7	Отжимания (кол-во раз)	м	+	+	+
		д	+	+	+
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1
9	Гибкость наклон вперед из положения сидя	д	9+	3	1-
		д	11.5+	6	2-

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	+	+	+
		м	+	+	+
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	+	+	+
		д	+	+	+
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	9	7	5
		д	7	5	3
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	7	5	3
		д	5	3	2

+ - без учёта

### Тематический план

№ п/п	Вид программного материала			
		1	2	3
1	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности			
1.1	Легкая атлетика	19	24	24
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18
1.3	Подвижные игры на основе баскетбола	28	21	21
1.4	Подвижные игры	20	18	18
2	итого	99	102	102

### Раздел 3. Календарно – тематический план

№ п/п	корр	Содержание разделов и тем	часы	1а дат а	1б дат а	1- А	1- Б	прим ечани е
		Основы знаний о физической культуре , способы физкультурной деятельности	4					
1		Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Подвижная игра		01 09				
2		Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба и бег. Ходьба под счет, на носках, на пятках. Обычный бег.. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Подвижная игра		03 09				
3		Режим дня и личная гигиена.Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств		07 09				
4		Оздоровительные занятия в режиме дня.Ходьба, бег, прыжки,лазание и ползание. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках .		08 09				
		Легкая атлетика	17					

5		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.		10 09				
6		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств		14 09				
7		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «К своим флажкам». Развитие скоростно-силовых качеств		15 09				
8		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».		17 09				
9		Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей		21 09				
10		Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей		22 09				
11		Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей		24 09				
12		Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости.		28 09				
13		Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>		29 10				
14		Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.		01 10				
15		Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Понятие <i>дистанция</i>		05 10				

16		Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.		06 10				
17		Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «К своим флажкам». Развитие выносливости.		08 10				
18		Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). ОРУ Подвижная игра «Пятнашки».		12. 10				
19		Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости		13 10				
20		Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости		15 10				
21		Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Конники-спортсмены».		19 10				
22		Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки».		20 10				
Гимнастика				17				
23		Строевые упражнения. Акробатика. Инструктаж по ТБ. Построение в колону по одному, в шеренгу, в круг. Группировка.		22 10				
24		Строевые упражнения. Акробатика Группировка. Перекаты в группировке. Игра«Совушка». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов		26 10				
25		Строевые упражнения. Акробатика Группировка. Перекаты в группировке, Игра «Летает-не летает». Развитие координационных способностей		27 10				
26		Строевые упражнения. Акробатика Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Вызов номеров».		29 11				



27		Строевые упражнения. Акробатика Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно».		09 11			
28		Строевые упражнения. Акробатика . Группировка. Перекаты в группировке Игра «Пройти бесшумно».		10 11			
29		Строевые упражнения. Акробатика Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».		12 11			
30		Строевые упражнения. Акробатика Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Домики».		16 11			
31		Строевые упражнения. Акробатика Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Шишки желуди орехи».		17 11			
32		Равновесие, строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Домики».		19 11			
33		Равновесие, строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра « Шишки желуди орехи».		23 11			
34		Равновесие, строевые упражнения Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».		24 11			
35		Лазание. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей		26 11			
36		Лазание. Лазание по гимнастической стенке.. Развитие силовых способностей Подвижная игра«Змейка».		30 11			
37		Лазание.Лазание по гимнастической стенке .Подтягивание лежа на животе по скамейке. Перелезание через горку матов. Развитие силовых способностей		01 12			
38		Лазание .Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по скамейке. Перелезание через горку матов.		03 12			

39		Лазание. Лазание по гимнастической стенке в упоре. Подтягивание лежа на животе по скамейке.		07 12			
Подвижные игры			19				
40		Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		08 12			
41		ОРУ. Игры: «Шишки желуди орехи», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		10 12			
42		ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Развитие скоростно-силовых способностей		14 12.			
43		ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Развитие скоростно-силовых способностей		15. 12			
44		ОРУ. Игры: «Дай руку», «Домики». Эстафеты. Развитие ловкости		17. 12			
45		ОРУ. Игры: «Дай руку», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		21 12			
46		ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Домики». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		22 12			
47		ОРУ. Игры: «Дай руку», «Домики». Эстафеты. Развитие ловкости.		24. 12			
48		ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие ловкости.		28. 12			
49		ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Шишки желуди орехи». Развитие скоростно-силовых способностей		29. 12			
50		ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие ловкости.		11 01			
51		ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей		12 01			
52		ОРУ в движении. Игры: «Шишки, желуди, орехи», «По алфавиту». Эстафеты. Развитие ловкости.		14. 01			
53		ОРУ в движении. Игры: «Шишки, желуди, орехи», «По алфавиту». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых		18. 01			

		способностей			
54		ОРУ в движении. Игры: «Шишки, желуди, орехи», «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей		19 01	
55		ОРУ в движении. Игры: «Шишки, желуди, орехи», «По алфавиту». Развитие ловкости.		21. 01	
56		ОРУ в движении. Игры: «Шишки, желуди, орехи», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		25. 01	
57		ОРУ в движении. Игры: «Вызов номеров», «Метко в цель». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		26. 01	
58		ОРУ в движении. Игры: «Вызов номеров», «Метко в цель». Эстафеты. Развитие ловкости		28 01	
59		ОРУ в движении. Игры: «Вызов номеров», «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых способностей		01 02	
Подвижные игры с баскетболом 18					
60		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей		02. 02	.
61		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационно-силовых способностей		04. 02	
62		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай». Развитие скоростных способностей		08. 02	
63		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей		09. 02	
64		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч по кругу		11. 02	
65		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч по кругу».		15. 02	
66		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Мяч капитану».		16. 02	
67		Бросок мяча снизу на месте в щит.			

		Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч по кругу».		18. 02	
68		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Развитие координационных способностей		01 03	
69		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Мяч по кругу». Развитие координационных способностей		02. 03	
70		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Мяч по кругу». Р		04. 03	
71		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Метко в цель». Развитие координационно-силовых способностей		09	
72		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Метко в цель». Развитие координационных способностей		11 03	
73		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Метко в цель». Развитие координационных способностей		15. 03	
74		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Метко в цель». Развитие координационных способностей		16 03	
75		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.		29. 03	
76		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в обруч».		30. 03	
77		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в обруч».		01. 04	
78		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.		05. 04	
79		Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки».		.06. 04	
80		Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега.		08. 04	

81		Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.		12. 04	
82		Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний».		13. 04	
83		Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости.		15. 04	
84		Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м)..		19. 04	
85		Равномерный бег 7 мин. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости		20. 04	
86		Равномерный бег 7 мин. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки. Развитие выносливости		22. 04	
87		Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ.		26. 04	
88		Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номера».		27. 04	
89		Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны».		29. 04	
90		Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре.		04 05	
91		Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ.		06 05	
92		Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.		11. 05	
93		Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Эстафеты. Развитие скоростных способностей		17. 05	
94		Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде»		18. 05	
95		Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. Подвижная игра «Зайцы в огороде»		19. 05	

96		Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Подвижная игра «Пятнашки»		20. 05	
97		Метание малого мяча в цель (2□2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Метко в цель».		24. 05	
98		Метание малого мяча в цель (2□2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Метко в цель».		25. 05	
99		Метание малого мяча в цель (2□2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность.			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 259083907921181952501347624724699269454793049264

Владелец Довгая Любовь Васильевна

Действителен с 22.09.2023 по 21.09.2024