

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 20

РАССМОТРЕНО

Школьным методическим объединением  
Протокол №1 от "29" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы Т.В.  
Островерхова \_\_\_\_\_  
Приказ №1 от "30" 08 2022 г.

**Рабочая программа  
по физической культуре  
для 1- 4 классов**

Составители программы:

Шестернина Л.В., Галюкшова Т.Н., Егошина  
О.А., Сайгина А.В., Корянова Т.А., Ижболдина  
Е.М, Горнистова С.А.,  
Учителя начальных класс

## Содержание

<b>Планируемые результаты освоения учебного предмета .....</b>	<b>3</b>
Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования.....	3
Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования.....	4
Предметные результаты .....	5
<b>Содержание учебного предмета.....</b>	<b>6</b>
<b>Тематическое планирование .....</b>	<b>10</b>

Рабочая программа разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №20» с учётом программ, включённых в её структуру.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Изучение учебного предмета «Физическая культура» по данной программе способствует формированию у учащихся личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, соответствующих требованиям федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

ФГОС ООО устанавливает требования к результатам освоения обучающимися начальной образовательной программы начального общего образования:

**личностным**, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности.

**метапредметным**, включающим освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями.

**предметным**, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

**Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:**

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:**

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

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

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

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) 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;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Изучение предметной области «Физическая культура» должно обеспечить: физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области; формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни; понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности; овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни; понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения; развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях; установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

#### **Предметные результаты:**

1) 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;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## Содержание учебного предмета

### Знания о физической культуре - 4 ч.

**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.

**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 - 6 ч.

**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.

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

### Физическое совершенствование - 92 ч.

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** *Организуемые 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 виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом 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.** *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. *Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **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 полушпагаты 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; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

**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 мно-госкоков; 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.

## Тематическое планирование и основные виды деятельности обучающихся

Раздел	Темы	Всего часов	Основные виды учебной деятельности учащихся
<b>Знания о физической культуре – 4 часа</b>			
<p><b>Пересказывать</b> текст по истории развития физической культуры.</p> <p><b>Объяснять</b> связь физической культуры с традициями и обычаями народа.</p> <p><b>Приводить</b> примеры трудовой и военной деятельности древних народов, получившей своё отражение в современных видах спорта.</p> <p><b>Характеризовать</b> комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно.</p> <p><b>Приводить</b> примеры комплексов упражнений и <b>определять</b> их направленность.</p>			
<b>Способы физкультурной деятельности- 6 часов</b>			
<p>Определять связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса — чем выше нагрузка, тем чаще пульс. Измерять величину пульса в покое и после физической нагрузки. Находить разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой. Объяснять правила закаливания способом «обливание». Объяснять правила закаливания принятием душа. Выполнять требования безопасности при проведении закаливающих процедур.</p>			
<b>Физическое совершенствование- 92 часов</b>			
<b>Гимнастика с основами акробатике -12 часов</b>			
<p><b>Рассказывать</b> об истории возникновения современной акробатики и гимнастики.</p> <p><b>Совершенствовать</b> технику ранее освоенных упражнений.</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения кувырка назад в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения кувырка назад из упора присев в упор присев.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения гимнастического моста.</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику чередования разных темпов прыжков через скакалку в условиях учебной деятельности.</p> <p><b>Характеризовать</b> дозировку и последовательность упражнений с гантелями.</p> <p><b>Выполнять</b> комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику лазанья по канату в три и й два приёма.</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники передвижения по гимнастическому бревну в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику передвижения по гимнастическому бревну разными способами и технику поворотов на гимнастическом бревне.</p> <p><b>Совершенствовать</b> технику выполнения прикладных упражнений.</p> <p><b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику передвижений по гимнастической скамейке разными способами.</p> <p><b>Преодолевать</b> полосу препятствий, составленную из хорошо разученных упражнений в</p>			

условиях учебной и соревновательной деятельности.

### **Лёгкая атлетика- 24 часа**

**Совершенствовать** ранее разученные легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат.

**Характеризовать и демонстрировать** технику высокого старта при выполнении беговых упражнений.

**Выполнять** бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию.

**Демонстрировать** технику прыжка в длину с разбега в условиях учебной деятельности.

**Выполнять** подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега в условиях учебной и соревновательной деятельности.

**Составлять** правила простейших соревнований по образцу.

**Организовывать и проводить** соревнования по составленным правилам.

### **Лыжные гонки- 24 часа**

**Излагать** правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений.

**Соблюдать** эти правила при приобретении лыжного инвентаря.

**Излагать** правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой.

**Демонстрировать** технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции (500 м).

**Демонстрировать** технику подъёма и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности.

**Выполнять** подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода в условиях учебной и игровой деятельности.

**Демонстрировать** технику выполнения одновременного двухшажного хода на учебной дистанции.

**Описывать** технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход и обратно.

**Демонстрировать** чередование попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов в процессе прохождения учебной дистанции.

**Излагать и демонстрировать** технику поворота переступанием на лыжах в правую и левую сторону, стоя на месте.

**Демонстрировать** технику поворота переступанием, скатываясь с небольшого пологого склона.

**Определять** скорость передвижения на лыжах на основе результатов подсчёта оптимальной частоты пульса.

**Рассуждать** об изменении физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовкой.

### **Спортивные игры. Баскетбол- 9 часов**

**Рассказывать** об истории возникновения и развития игры в баскетбол.

**Излагать** общие правила игры в баскетбол.

**Описывать** технику ведения мяча ранее изученными способами.

**Демонстрировать** технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности.

**Характеризовать и демонстрировать**

технику ведения баскетбольного мяча разными способами в условиях учебной и игровой деятельности.

### **Характеризовать и демонстрировать**

технику обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом в условиях учебной и игровой деятельности.

**Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча в парах, стоя на месте на расстоянии 3—5 м друг от друга.

**Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча в парах, во время передвижения приставным шагом.

**Характеризовать и демонстрировать** технику броска мяча в кольцо с расстояния 6—8 м.

**Развивать** мышцы рук с помощью упражнений с набивным мячом.

**Развивать** мышцы ног с помощью прыжковых упражнений с дополнительным внешним отягощением (например, с набивным мячом).

**Владеть** правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности.

**Регулировать** эмоции и **управлять** ими в процессе игровой деятельности.

**Взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.

**Воспитывать** смелость, волю, решительность, активность и инициативность.

**Проявлять** эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.

### **Волейбол -6 часов**

**Рассказывать** об истории возникновения и развития игры в волейбол.

**Излагать** общие правила игры в волейбол.

**Описывать** технику прямой нижней подачи и **демонстрировать** её в условиях учебной и игровой деятельности.

**Описывать** технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, **демонстрировать** эти технические действия в условиях учебной деятельности.

**Развивать** пальцы рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым (теннисным) мячом.

**Развивать** мышцы рук и верхнего плечевого пояса с помощью специальных силовых упражнений и упражнений с набивным мячом.

**Развивать** мышцы ног с помощью специальных упражнений скоростно-силовой направленности.

**Выполнять** подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками в условиях учебной деятельности.

### **Подвижные игры- 6 часов**

**Владеть** правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности.

**Регулировать** эмоции и **управлять** ими в процессе игровой деятельности.

**Взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.

**Воспитывать** смелость, волю, решительность, активность и инициативность.

**Проявлять** эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.





