

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Рудногорская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «Рудногорская СОШ»
Барискина О.Е.
Приказ № 257 от 31.08.2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
предметная область: «Физическая культура»
уровень: начальное общее образование
1-4 классы

Составлена в соответствии федеральной
рабочей программой учебного предмета
с использованием конструктора рабочих
программ портала «Единое содержание
общего образования»

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования составлена на основе федеральной рабочей программы по физической культуре, в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования с учетом программ, включенных в ее структуру, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания и подлежит непосредственному применению при реализации обязательной части основной образовательной программы начального общего образования.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» составляет 270 часов (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 часов, 2 класс — 68 часов, 3 класс — 68 часов 4 класс — 68 часов).

Планируемые результаты учебного предмета

Личностные результаты:

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) патриотическое воспитание:

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

2) гражданское воспитание:

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

3) ценности научного познания:

– знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

– познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

– познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

– интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

4) формирование культуры здоровья:

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

5) экологическое воспитание:

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

Метапредметные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях; выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия; моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с

использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений; использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека; строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия; предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты:

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности. В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях. В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

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

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

1 класс

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

Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке);
- формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- иметь представление об основных видах разминки.

Способы физической деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации;
- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны);
- осваивать способы игровой деятельности.

2 класс

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

Знания о физической культуре:

- описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;
- кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов, описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- выбирать и составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;
- использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;
- принимать решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;
- знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, назад, прыжками, подскоками, галопом;
- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей; демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны).

3 класс

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

Знания о физической культуре:

- представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;
- выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;
- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- описывать технику выполнения освоенных физических упражнений; формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость; различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- различать упражнения на развитие моторики;
- формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

- составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;
- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;
- проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка); осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

4 класс

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

Знания о физической культуре:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;
- понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
- формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта; характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;
- давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;
- знать строевые команды;
- знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
- различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур; измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);
- объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие;
- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;
- осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

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

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
- осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
- различать, выполнять и озвучивать строевые команды; осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
- демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега; осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);
- осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах; моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет; осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр.

Содержание учебного предмета

1 КЛАСС

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»), упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения.

Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом. Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Равновесие – колено вперёд попеременно каждой ногой.

Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

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

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

2 КЛАСС

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

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе вперёд с

движениями головой в стороны («индюшонок»), шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперед, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов, упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп, упражнения для укрепления мышц ног, рук, упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов. Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперед, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперед, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперед) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперед (горизонтально) и мах вперед горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперед и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

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

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

Пример: исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперед (локоть прямой) – бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперед) – шаг вперед с поворотом тела на триста шестьдесят градусов – ловля мяча.

Пример: исходное положение: сидя в группировке – кувырок вперед-поворот «казак» – подъем – стойка в VI позиции, руки опущены.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических

упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно), техники выполнения серии поворотов колено вперед, в сторону, поворот «казак», нога вперед горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперед, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперед, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперед), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью

3 КЛАСС

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организующие команды и приёмы.

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультурминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

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

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при наличии материально-технической базы).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах.

4 КЛАСС

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук, упражнение «волна» вперёд, назад, упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию

(на выбор) при наличии материально-технического обеспечения).

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

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

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

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

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

1 класс

Всего 66 часов, в неделю - 2 часа

Название раздела / Количество часов на изучение раздела				
№ урока	Тема урока	Количество часов	ЭОР	Воспитательный потенциал урока
Раздел Знания о физической культуре (2 часа)				
1	«Что понимается под физической культурой»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/	- формировать моральные и волевые качества, содействие
2	Как занятия физическими упражнениями и спортом укрепляют здоровье.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/main/189334/	трудоому и эстетическому воспитанию -выработать потребность , привычку к ежедневным физическим упражнениям. - воспитывать любовь к занятиям, спортом, интерес к их результатам.
Раздел Способы самостоятельной деятельности (2ч)				
3	«Режим дня школьника». Режим дня, правила его составления и соблюдения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/	- Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями,
4	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/	обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание

				<p>первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;</p> <p>- знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;</p>
Раздел Физическое совершенствование				
5	Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/sta/rt/326357/	- Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями,
6	Осанка человека. Упражнения для осанки.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/sta/rt/168978/	обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение
7	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/sta/rt/168978/	травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;
8	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки	1	https://ya.ru/video/prview/5798295947111795390	- знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;
Спортивно-оздоровительная физическая культура				
9	Правила поведения на уроках физической культуры	1	https://sh-napolnovskaya-r62.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/32/315/Tekhnika_bezopasnosti_na_urokah_fizkul_tury.pdf	- Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;
Гимнастика с основами акробатики (20 часов).				
10	Т/Б на уроках гимнастики. Понятие гимнастики и	1	https://www.sports.ru/gymnastics/blogs/3072000.html	- Знать гигиенические основы организации самостоятельных

	спортивной гимнастики. Исходные положения в физических упражнениях.			занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах; - знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; - осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий; - знать методические основы выполнения гимнастических упражнений; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
11-12	Учимся гимнастическим упражнениям. Сгибание рук в положении упор лежа	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/main/61593/	
13-14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	2	https://ya.ru/video/preview/10782011484149344276	
15-16	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте; повороты направо и налево.	2	https://ya.ru/video/preview/10782011484149344276	
17	Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	1	https://ya.ru/video/preview/10782011484149344276	
18	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры»	1	https://ya.ru/video/preview/10782011484149344276	
19	Гимнастические упражнения с мячом.	1	https://recordregion.ru/wp-content/uploads/8/b/0/8b0a365a9f8a6cfebff5f96c8b1412a7.jpeg	
20	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/	
21-22	Акробатические упражнения: Мост из положения лежа.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/	
23-24	Стойка на лопатках	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223825/	
25-26	Акробатические	2	https://ya.ru/video/preview/10782011484149344276	

	упражнения, основные техники.Кувырок вперед.		eview/4972076332904122868	
27	Подъём ног из положения лёжа на животе. Подъем туловища из положения лежа на спине и животе.	1	https://yandex.ru/video/preview/16216695760130465752	
28	Сгибание рук в положении упор лёжа;	1	https://yandex.ru/video/preview/10317393063844947259	
29	Прыжки в группировке, толчком двумя ногами. Прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	https://yandex.ru/video/preview/6080064277279674927	
Лёгкая атлетика (7 часов)				
30	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Чем отличается ходьба от бега	1	https://multiurok.ru/files/pravila-povedeniia-na-urokakh-liogkoi-atletiki.html	<p>- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;</p> <p>- уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;</p> <p>- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <p>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>-побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые</p>
31-32	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/conspect/262581/	
33-34	Правила выполнения прыжка в длину с места. Приземление после спрыгивания с горки матов.	2	https://ya.ru/video/preview/10172474865322253069	
35-36	Упражнения в передвижении с изменением скорости. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/conspect/262581/	
37	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Метание на дальность.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/stairt/169082/	

				нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
Подвижные и спортивные игры (13 часов)				
38	Т/Б. Правила подвижных игр. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/	<p>-Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;</p> <p>- знать правила и организацию проведения соревнований;</p> <p>- владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;</p> <p>- уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;</p>
39	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/main/189334/	
40	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/	
41	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/	
42	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/	
43	Эстафеты с б/мячом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/	
44	Разучивание подвижной игры «Не оступись». Эстафеты с обручами.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/	
45	Обучение способам организации игровых площадок. Круговая тренировка.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/	
46	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/	
47	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Разучивание подвижной игры «Не попади в болото».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/	
48	Разучивание	1	https://resh.edu.ru/su	

	подвижной игры «Брось-поймай».		bject/lesson/4153/sta/rt/189867/	
49	Подвижные игры. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/sta/rt/189846/	
50	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/sta/rt/189745/	
Раздел Прикладно-ориентированная физическая культура (18 часов)				
51	Правила техники безопасности на уроках. ГТО что это такое? История ГТО. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 1-2 ступени.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/sta/rt/169062/	<p>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со сверстниками , принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p>
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/sta/rt/189310/	
53	Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры. Бег 100 м.	1	https://гтокраснодар.рф/техника-выполнения-испытаний/смешанное-передвижение-по-пересечен/	
54	Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/sta/rt/69334/	
55	Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/sta/rt/69334/	
56-57	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/sta/rt/326399/	
58	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	https://yandex.ru/video/preview/3609668585899127225	
59	Подтягивание из виса лежа на низкой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/sta	

	перекладине 90см. Эстафеты.		rt/189544/
60	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	https://yandex.ru/vid eo/preview/1031739 3063844947259
61	Аттестационная работа - зачет.	1	
62	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/su bject/lesson/4102/sta rt/189523/
63	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	https://yandex.ru/vid eo/preview/1095119 9599847964974
64	Бросок набивного мяча. Подвижные игры.	1	https://youtu.be/X44 ksBO5Bm8
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры.	1	https://youtu.be/hbC 7-cc9dgQ
66	Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/su bject/lesson/5739/sta rt/326623/
67	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	https://yandex.ru/vid eo/preview/1696047 7911055432664
68	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО.	1	

2 класс

Всего 68 часов, в неделю - 2 часа

Название раздела / Количество часов на изучение раздела				
№ урока	Тема урока	Количество часов	ЭОР	Воспитательный потенциал урока
Раздел 1. Знания о физической культуре (2 часа)				
1	Правила техники безопасности на уроках. Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1	https://resh.edu.ru/su bject/lesson/5129/sta rt/190521/	- формировать моральные и волевые качества, содействие трудовому и эстетическому воспитанию
2	Физическое развитие. Физические качества.	1	https://resh.edu.ru/su bject/lesson/4162/sta rt/190628/	-выработать потребность , привычку к ежедневным физическим упражнениям.

				- воспитывать любовь к занятиям, спортом, интерес к их результатам.
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
3	Дневник наблюдений по физической культуре.	1	https://yandex.ru/images/search?img_url=https%3A%2F%2Ffsd.multiurok.ru%2Fhtml%2F2018%2F12%2F18%2Fs_5c190e685f6f2%2F1030817_1.jpeg&lr=976&pos=9&rpt=simage&source=serp&text=дневник%20наблюдений%20по%20физической%20культуре%20шаблон	- Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;
4	Составление комплекса утренней зарядки.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/168915/	- знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура (2 часа)				
5	Закаливание организма.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/	- Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;
6	Утренняя зарядка.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/168915/	- знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура (44 часа)				

Гимнастика с основами акробатики (11 часов)				
7	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.	1	https://yandex.ru/vidео/preview/6107382315210685160	- Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;
8	Строевые упражнения и команды	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/	- знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;
9	Прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/conspect/195096/	- осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий;
10	Гимнастическая разминка	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/195337/	- знать методические основы выполнения гимнастических упражнений;
11-12	Ходьба на гимнастической скамейке	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/	- владеть техникой выполнения тестовых испытаний
13-14	Упражнения с гимнастической скакалкой	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/	Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
15-16	Упражнения с гимнастическим мячом	2	https://recordregion.ru/wp-content/uploads/8/b/0/8b0a365a9f8a6cfebff5f96c8b1412a7.jpeg	
17	Танцевальные гимнастические движения	1	https://yandex.ru/vidео/preview/17236090678956428590?tmp1_version=releases%2Ffrontend%2Fvideo%2Fv1.1166.0%23c9d7ae5fd3e207d2094b3f696a3e77e0730956ac	
Лёгкая атлетика (15 часов)				
18	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/	- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;
19-20	Броски мяча в неподвижную мишень	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/	- уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;
21-22	Прыжок в высоту с прямого разбега	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/226552/	
23-24	Сложно координированные передвижения	2	https://yandex.ru/vidео/preview/4397181904565816710	

	ходьбой по гимнастической скамейке.			- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
25-26	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук.	2		- владеть техникой выполнения тестовых испытаний
27-28	Сложно координированные прыжковые упражнения	2	https://yandex.ru/video/preview/15020570021655447227	Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
29-30	Бег с поворотами и изменением направлений.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/	-побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
31-32	Сложно координированные беговые упражнения	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190961/	
Подвижные и спортивные игры (18 часов)				
33	Т/Б. Подвижные игры с приемами спортивных игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/	- Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;
34-35	Игры с приемами баскетбола	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/	- знать правила и организацию проведения соревнований;
36-37	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/course/189744/	- владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;
38-39	Прием «волна» в баскетболе	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/	- уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;
40-41	Игры с приемами футбола: метко в цель	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/	
42-44	Гонка мячей и слалом с мячом	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/	
45-46	Подвижные игры на развитие равновесия	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/course/195481/	
47-48	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/	

49-50	Футбольный бильярд.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/	
Раздел Прикладно-ориентированная физическая культура (18 часов)				
51	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени.	1	https://sh-napolnovskaya-r62.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/32/315/Tekhnika_bezopasnosti_na_urokah_fizkul_tury.pdf	-владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со сверстниками , принципы учебной дисциплины и самоорганизаци.
52-53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/	
54	Смешанное передвижение. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/	
55	Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/	
56-57	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Эстафеты	2	https://yandex.ru/video/preview/5703970262640869043	
58	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://yandex.ru/video/preview/6638024634132196157	
59-60	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/	
61	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	https://yandex.ru/video/preview/7488080140917527938	
62	Аттестационная работа в форме к/р.	1		
63-64	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/	
65-66	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	2	https://yandex.ru/video/preview/15922338938081205679	

67	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/stage/190759/
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf

3 класс
Всего 68 часов, в неделю - 2 часа

Название раздела / Количество часов на изучение раздела				
№ урока	Тема урока	Количество часов	ЭОР	Воспитательный потенциал урока
Раздел 1. Знания о физической культуре (2 часа)				
1	Правила техники безопасности на уроках. Физическая культура у древних народов.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/stage/192778/	- формировать моральные и волевые качества, содействие трудовому и эстетическому воспитанию
2	История появления современного спорта.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/conspect/192777/	-выработать потребность, привычку к ежедневным физическим упражнениям. - воспитывать любовь к занятиям, спортом, интерес к их результатам.
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности				
3	Виды физических упражнений, используемых на уроках. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/stage/192804/	- Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;
4	Измерение пульса на уроках физической культуры. Физическая нагрузка	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/conspect/194605/	- знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной

				осанки, развитие силовых способностей и гибкости;
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура (2 часа)				
5	Закаливание организма.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/	- Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности.
6	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/conspect/263103/	
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура (44 часа)				
Гимнастика с основами акробатики (11 часов)				
7	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.	1	https://yandex.ru/video/preview/6107382315210685160	- Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах; - знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; - осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий; - знать методические основы выполнения гимнастических упражнений; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;
8	Строевые упражнения и команды	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/	
9	Лазанье по канату	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/main/262486/	
10	Передвижения по гимнастической скамейке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/	
11-12	Передвижения по гимнастической стенке.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/191576/	
13	Ритмическая гимнастика.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/263165/	
14	Танцевальные упражнения из танца полька	1	https://www.youtube.com/watch?v=qBiz5y8pVMo	
15-16	Прыжки через скакалку	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/	
17	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	https://yandex.ru/video/preview/14830569647588436585	

				побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
Лёгкая атлетика (15 часов)				
18	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/main/326626/	- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
19-20	Прыжок в длину с разбега	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/262700/	
21-22	Броски набивного мяча	2	https://yandex.ru/video/preview/1944557969976823964	
23-24	Челночный бег	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/starter/226581/	
25-26	Бег с ускорением на короткую дистанцию	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/starter/278856/	
27-28	Сложно координированные прыжковые упражнения	2	https://yandex.ru/video/preview/15020570021655447227	
29-30	Бег с поворотами и изменением направлений.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/starter/190680/	
31-32	Сложно координированные беговые упражнения	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/starter/190961/	
Подвижные спортивные игры (18 часов)				
33	Т/Б. Подвижные игры с приемами спортивных игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/conspect/278908/	- Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения,
34-35	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	2	https://medn.ru/statyi/IgradlyashkolnikovParashy.html	
36-37	Подвижные игры с приемами баскетбола	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/starter/224225/	
38-39	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/starter/224286/	

40-41	Подвижные игры с приемами баскетбола	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/sta-rt/224225/	двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со сверстниками , принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
42-44	Спортивная игра волейбол	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/sta-rt/194017/	
45-46	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/sta-rt/	
47-48	Подвижные игры с приемами баскетбола	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/sta-rt/193670/	
49-50	Подвижные игры с приемами баскетбола	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/sta-rt/224286/	
Раздел Прикладно-ориентированная физическая культура (18ч)				
51	Правила техники безопасности на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени.	1	https://sh-napolnovskaya-r62.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/32/315/Tekhnika_bezopasnosti_na_urokah_fizkul_tury.pdf	-владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со сверстниками , принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
52-53	Бег на 30м. Эстафеты	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/sta-rt/278856/	
54	Бег на 1000м	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/sta-rt/195123/	
55	Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/sta-rt/195123/	
56-57	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчишки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	2	https://yandex.ru/video/preview/3609668585899127225	
58	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/sta-rt/	
59-60	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	2	https://yandex.ru/video/preview/7622761444190309517	

	Эстафеты		
61	Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://yandex.ru/vidео/preview/735417305290686531
62	Аттестационная работа в форме к/р.	1	
63-64	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279093/
65	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/
66	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения	1	
67	Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени.	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6411b1f538b0a.pdf

4 класс

Всего 68 часов, в неделю - 2 часа

		Название раздела / Количество часов на изучение раздела		
№ урока	Тема урока	Количество часов	ЭОР	Воспитательный потенциал урока
Раздел 1. Знания о физической культуре(2ч)				
1	Правила техники безопасности на уроках. Из истории развития физической культуры в России.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/conspect/194574/	- формировать моральные и волевые качества, содействие трудовому и эстетическому воспитанию -выработать потребность ,
2	Из истории развития национальных видов спорта.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/conspect/	привычку к ежедневным физическим упражнениям.

			ect/262638/	- воспитывать любовь к занятиям, спортом, интерес к их результатам.
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности				
3	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/consp ect/261861/	- Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;
4	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/	- знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура (2 часа)				
5	Закаливание организма.	1		- Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;
6	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/main/262091/	- знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости.
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура (44 часа)				
Гимнастика с основами акробатики (11 часов)				
7	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/	- Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями,
8	Акробатическая комбинация.	1	https://re	

			sh.edu.ru/subject/lesson/7141/consp ect/262053/	обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и
9	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/24792/	оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах; - знать значение гимнастических
10	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/consp ect/224791/	упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; - осознать
11-12	Обучение опорному прыжку	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/24792/	значение страховки и выполнять страховку во время занятий; - знать методические
13	Упражнения на гимнастической перекладине.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/consp ect/225950/	основы выполнения гимнастических упражнений; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского
14	Упражнения на гимнастической перекладине.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/consp ect/225950/	физкультурно-спортивного комплекса ««Готов к труду и обороне» (ГТО)
15-16	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	2	https://yandex.ru/video/preview/4492267055354878464	
17	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	https://yandex.ru/video/preview/9413824675004437168	

Лёгкая атлетика (15 часов)				
18	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/main/326626/	- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;
19-20	Упражнения в прыжках в высоту с разбега.	2	https://yandex.ru/video/preview/3712747690366881944	- уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;
21-22	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	2	https://yandex.ru/video/preview/5421510564606177399	- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки)
23-24	Беговые упражнения	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/	различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
25-26	Метание малого мяча на дальность.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/	- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
27-28	Беговые упражнения.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/	- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
29-30	Метание малого мяча на дальность.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/	
31-32	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	2	https://yandex.ru/video/preview/5421510564606177399	
Подвижные спортивные игры (18 часов)				

33	Т/Б. Подвижные игры с приемами спортивных игр. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/consp/278908/	<p>- Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;</p>
34-35	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/	
36-37	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель».	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/	
38-39	Упражнения из игры волейбол.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196103/	
40-41	Упражнения из игры баскетбол.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/	
42-44	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/	
45-46	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/	
47-48	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/	
49-50	Упражнения из игры волейбол.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/62	

Раздел Прикладно-ориентированная физическая культура (18ч)				
			26/start/	
51	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.	1	https://sh-napolnovskaya-r62.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/32/315/Tekhnika_bezopasnosti_na_urokakh_fizkul_tury.pdf	- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
52-53	Бег на 30м. Эстафеты	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со сверстниками
54	. Бег на 1000м	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/	, принципы учебной дисциплины и самоорганизации. - владеть техникой выполнения тестовых испытаний
55	Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/	Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
56-57	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	2	https://yandex.ru/video/preview/3609668585899127225	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со сверстниками
58	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	https://yandex.ru/video/preview/15922338938081205679	, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
59-60	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	2	https://yandex.ru/video/preview	

			iew/7622761444190309517
61	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
62	Аттестационная работа в форме к/р.	1	
63-64	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
65	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	https://yandex.ru/video/preview/15922338938081205679
66	Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	https://yandex.ru/video/preview/735417305290686531
67	Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.	1	