

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и спорта Республики Карелия

Муниципальное бюджетное учреждение управление образованием

Калевальского муниципального района

МБОУ Юшкозерская СОШ

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ

Юшкозерская СОШ

Степанова У.Н.

Приказ № ____ от «30» 08
23 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1668774)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Юшкозеро 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания. Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий. Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью. Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к

истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 278 часов: в 1 классе – 68 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 70 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 70 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 70 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 Класс

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на

животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на

месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в

лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое

ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Подвижные и спортивные игры

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

Гимнастика с основами акробатики

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

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.

Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

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.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

-проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во **2 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

К концу обучения в 4 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

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

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

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

- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Название раздела, темы урока (количество часов)	Содержание воспитательного потенциала	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. «Знания о физической культуре» (2 часа)			
1	Что такое физическая культура ?	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
2	Подражание движениям животных		

		получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;	
Раздел 2. «Способы самостоятельной деятельности» (1 час)			
3	Режим дня правила его составления и соблюдения		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/
Раздел 3. «Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура» (3 часа)			
4	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/main/326360/
5	Осанка и комплексы упражнений для правильного ее развития		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/main/168981/
6	Физические упражнения для физкультминут ок и утренней зарядки		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/
Раздел 4. «Спортивно – оздоровительная физическая культура» (1 час)			
7	Правила поведения на уроках физической культуры, подборка одежды и инвентаря		
Раздел 5. Легкая атлетика (5 часов)			
8	Равномерная ходьба и равномерный бег	Привлечение внимания школьников к ценностному	

9	Прыжки в длину с места, толчком двух ног	аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
10	Прыжки в высоту с места, толчком двух ног		
11	Прыжки в высоту с прямого разбега		
12	Прыжки в высоту с прямого разбега		
Раздел 6. «Подвижные и спортивные игры» (4 часа)			
13	Разучивание подвижной игры «охотники и утки»	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
14	Разучивание подвижной игры «не попади в болото»		
15	Разучивание подвижной игры «кто больше соберет яблок»		
16	Разучивание подвижной игры «не оступись»		
Раздел 7. «Гимнастика с основами акробатики» (16 часов)			
17	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа.	Обеспечение оптимального развития двигательных (физических) качеств (способностей) учащихся. Содействие развитию моральных и волевых качеств учащихся. Содействие формированию социальной	
18	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/main/191326/

	на месте.	<p>активности учащихся. Формирование здорового образа жизни потребности систематически заниматься физическими упражнениями в быту.</p>	
19	Повороты на право и на лево		
20	Передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью		
21	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом		
22	Упражнения с гимнастическим мячом		
23	Упражнения с гимнастической скакалкой		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
24	Стилизованные гимнастические прыжки		
25	Акробатические упражнения: подъем туловища и положения лежа на спине и животе		
26	Подъем ног из положения лежа на животе		
27	Сгибание рук в положении упор лежа		
28	Прыжки в группировке		
29	Прыжки толчком двумя ногами		
30	Прыжки в упоре на руки		
31	Прыжки в упоре на руки		
32	Прыжки толчком двумя ногами		
Раздел 8. «Лыжная подготовка» (23 часа)			
33	Переноска лыж к месту занятия. Основная		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/

	стойка лыжника		
34	Строевые упражнения с лыжами в руках		
35	Упражнения в передвижении на лыжах		
36	Упражнения в передвижении на лыжах		
37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах		
38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах		
39	Техника ступающего шага во время передвижения		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
40	Техника ступающего шага во время передвижения		
41	Имитационные упражнения техники передвижения скользящим шагом		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
42	Имитационные упражнения техники передвижения скользящим шагом		
43	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации		
44	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации		
45	Техника		

	передвижения скользящим шагом в полной координации		
46	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации		
47	Повторение ранее изученных элементов		
48	Повторение ранее изученных элементов		
49	Повторение ранее изученных элементов		
50	Повторение ранее изученных элементов		
51	Повторение ранее изученных элементов		
52	Повторение ранее изученных элементов		
53	Повторение ранее изученных элементов		
54	Повторение ранее изученных элементов		
Раздел 9. «Прикладно-ориентированная физическая культура» (13 часов)			
55	Разучивание подвижной игры «Брось, поймай»	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
56	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»		
57	Разучивание		

	подвижной игры «Пингвины с мячом»	классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	
58	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»		
59	Подвижные игры		
60	Подвижные игры		
61	Подвижные игры		
62	ГТО- что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы		
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса. ГТО. Бег 10 и 30 метров		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
64	Бег 10 и 30 метров		
65	Равномерный бег 6 мин		
66	Бросок набивного мяча		
67	Поднимание туловища из положения лежа на спине		
68	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		

2 класс

№ п/	Название раздела, темы	Содержание воспитательног	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
------	------------------------	---------------------------	--

п	урока (количество часов)	о потенциала	
Раздел 1. «Знания о физической культуре» (2 часа)			
1	История возникновения физических упражнений и первых соревнований	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
2	Зарождение Олимпийских игр древности	уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
Раздел 2. «Способы самостоятельной деятельности» (3 часа)			
3	Физическое развитие и его измерение		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
4	Физические качества человека		
5	Составление дневника наблюдений по физической культуре		
Раздел 3. «Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура» (2 часа)			
6	Закаливание организма обтиранием		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
7	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминуток и		
Раздел 5. «Спортивно-оздоровительная физическая культура. Легкая Атлетика» (6 часов)			
8	Правила поведения на	Привлечение внимания	

	занятия легкой атлетикой	школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;	
9	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами. Стоя, сидя, лежа.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
10	Разнообразные сложно-координационные прыжки одной и двумя ногами с места.		
11	Прыжок в высоту с прямого разбега		
12	Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения		
13	Беговые сложнокоординационные упражнения. Ускорения, препятствия.		
Раздел 6. «Подвижные и спортивные игры» (2 часа)			
14	Разучивание подвижной игры. «Займи свое место»		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
15	Разучивание подвижной игры. «Займи свое место»		
Раздел 7. «Гимнастика с основами акробатики» (16 часов)			
16	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой	Обеспечение оптимального развития двигательных (физических) качеств (способностей) учащихся. Содействие развитию моральных и волевых качеств учащихся.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
17	Строевые команды в построении и перестроении в шеренгу и колонну		
18	Повороты на право и на лево,		

	стоя на месте и в движении	Содействие формированию социальной активности учащихся. Формирование здорового образа жизни потребности систематически заниматься физическими упражнениями в быту.	
19	Передвижение в колонне по одному а разной скоростью движения		
20	Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений		
21	Прыжки на скакалке на двух ногах		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
22	Прыжки на скакалке на двух ногах		
23	Прыжки на скакалке поочередно на право и левой ноге		
24	Прыжки на скакалке поочередно на право и левой ноге		
25	Упражнения с гимнастическим мячом.		
26	Упражнения с гимнастическим мячом.		
27	Упражнения с гимнастическим мячом		
28	Упражнения с гимнастическим мячом		
29	Упражнения с гимнастическим мячом.		
30	Упражнения с гимнастическим мячом.		
31	Упражнения с гимнастическим мячом		
Раздел 8. «Лыжная подготовка» (22 часа)			
32	Правила поведения на		

	занятиях лыжной подготовкой		
33	Движение попеременным двушажным ходом		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
34	Движение попеременным двушажным ходом		
35	Движение попеременным двушажным ходом		
36	Движение попеременным двушажным ходом		
37	Спуск с небольшого склона в основной стойке		
38	Спуск с небольшого склона в основной стойке		
39	Подъем в гору «лесенкой»		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
40	Подъем в гору «лесенкой»		
41	Подъем в гору «лесенкой»		
42	Торможение лыжными палками во время движения		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
43	Торможение лыжными палками во время движения		
44	Торможение лыжными палками во время движения		
45	Падение на бок во время спуска		
46	Падение на бок во время спуска		
47	Повторение ранее изученных элементов		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/

48	Повторение ранее изученных элементов		
49	Повторение ранее изученных элементов		
50	Повторение ранее изученных элементов		
51	Повторение ранее изученных элементов		
52	Повторение ранее изученных элементов		
53	Повторение ранее изученных элементов		
Раздел 9. «Прикладно-ориентированная физическая культура» (15 часов)			
54	Подвижные игры на развитие равновесия	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
55	Подвижные игры на развитие равновесия		
56	Правила выполнения нормативов комплекса ГТО 2 ступени		
57	Техника безопасности при сдаче нормативов комплекса ГТО		
58	Бег 30 метров		
59	Бег по пересеченной местности		
60	Бег по пересеченной местности		
61	Подтягивание на перекладине. Низкой и высокой		
62	Подтягивание на перекладине. Низкой и высокой		
63	Сгибание и разгибание рук в		

	упоре лежа		
64	Эстафеты		
65	Эстафеты		
66	Наклон вперед из положения стоя		
67	Челночный бег 3x10		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
68	Метание мяча в цель		

3 класс

№ п/п	Название раздела, темы урока (количество часов)	Содержание воспитательного потенциала	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. «Знания о физической культуре» (2 часа)			
1	Физическая культура древних народов России	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
2	История возникновения современного спорта	изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	
Раздел 2. «Способы самостоятельной деятельности» (3 часа)			
3	Упражнения используемые на уроках физической культуры		
4	Способы		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/1946

	измерения пульса на занятиях физической культурой		06/
5	Дозирование нагрузки и упражнений для комплексов физкультминутки и зарядки		
Раздел 3. «Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура» (2 часа)			
6	Закаливание организма при помощи обливания душем		
7	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики		
Раздел 4. «Спортивно – оздоровительная физическая культура. Легкая атлетика» (6 часов)			
8	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;	
9	Броски набивного мяча из за головы из различных положений		
10	Беговые сложно координационные упражнения.		
11	Челночный бег 3x10		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
12	Бег с преодолением препятствий		
13	Бег с ускорением. Бег 30 метров		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
Раздел 6. «Подвижные и спортивные игры» (6 часа)			
14	Баскетбол. Ведения мяча	Включение в урок игровых процедур, которые	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/
15	Баскетбол. Ловля и		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/

	передача мяча		
16	Волейбол. Прямая нижняя подача	<p>помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/
17	Волейбол. Прием и передача мяча снизу двумя руками.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/
18	Футбол. Ведение мяча и удар по мячу		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/
19	Подвижные игры на точность движений		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
Раздел 7. «Гимнастика с основами акробатики» (13 часов)			
20	Строевые упражнения, в движении, противоходом.	<p>Обеспечение оптимального развития двигательных (физических) качеств (способностей) учащихся. Содействие развитию моральных и волевых качеств учащихся. Содействие формированию социальной активности учащихся. Формирование здорового образа жизни потребности систематически заниматься физическими упражнениями в быту.</p>	
21	Перестроение из колонны по одному, в колонну по три		
22	Упражнение в лазании по канату в три приема.		
23	Упражнение в лазании по канату в три приема		
24	Упражнения на гимнастической скамейке		
25	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке		
26	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
27	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке		
28	Прыжки через скакалку на двух	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/	

	ногах		
29	Прыжки через скакалку поочередно на право и левой ноге		
30	Прыжки через скакалку назад		
31	Прыжки через скакалку назад		
32	Прыжки через скакалку назад		
Раздел 8. «Лыжная подготовка» (22 часа)			
33	Повторение ранее изученных элементов		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
34	Повторение ранее изученных элементов		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
35	Передвижение одновременным душажным ходом		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
36	Передвижение одновременным душажным ходом		
37	Передвижение одновременным душажным ходом		
38	Передвижение одновременным душажным ходом		
39	Повторение ранее изученных элементов		
40	Повторение ранее изученных элементов		
41	Повороты на месте, переступанием		
42	Повороты на месте, переступанием		
43	Повороты в движении		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
44	Повороты в движении		
45	Повторение		

	ранее изученных элементов		
46	Повторение ранее изученных элементов		
47	Торможение плугом		
48	Торможение плугом		
49	Торможение плугом		
50	Торможение плугом		
51	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
52	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением		
53	Повторение ранее изученных элементов		
54	Повторение ранее изученных элементов		
Раздел 9. «Прикладно-ориентированная физическая культура» (14 часов)			
55	Подвижные игры: парашютисты, стрелки	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
56	Подвижные игры: парашютисты, стрелки		
57	Правила выполнения нормативов ГТО 2-3 ступени		
58	Бег 30 метров		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
59	Эстафеты		
60	Бег 1000 м		
61	Подтягивание на высокой и низкой перекладине		
62	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
63	Наклон вперед		

	из положения стоя		
64	Прыжок в длину с места толчком двух ног		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
65	Подъем туловища из положения лежа		
66	Метание малого мяча на дальность		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
67	Метание малого мяча на дальность		
68	Челночный бег 3x10		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/

4 класс

№ п/ п	Название раздела, темы урока (количество часов)	Содержание воспитательног о потенциала	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. «Знания о физической культуре» (2 часа)			
1	История развития физической культуры в России	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту	
2	Развитие национальных видов спорта в России	изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	
Раздел. 2. «Способы самостоятельной деятельности» (5 часов)			
3	Влияние занятий физической подготовкой на работу организма		

4	Регулирование физической нагрузки по пульсу		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
5	Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой		
6	Определение возрастных особенностей физического развития и подготовленности		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/
7	Оказание первой помощи при травмах		
Раздел 3. «Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура» (3 часа)			
8	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики ее нарушения		
9	Упражнения для снижения массы тела		
10	Закаливающие процедуры		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
Раздел 4. «Спортивно – оздоровительная физическая культура. Легкая атлетика» (4 часа)			
11	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания	
12	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
13	Технические действия при беге. Низкий старт стартовое ускорение, финиш		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
14	Метание малого мяча на дальность.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/

		обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;	
Раздел 6. «Подвижные и спортивные игры» (7 часов)			
15	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	
16	Волейбол. Нижняя боковая подача		
17	Волейбол. Прием и передача мяча сверху		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/
18	Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/
19	Игровая деятельность		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/
20	Футбол. Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/
21	Игровая деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/	
Раздел 7. «Гимнастика с основами акробатики» (11 часов)			
22	Техника безопасности	Обеспечение оптимального развития двигательных (физических) качеств (способностей) учащихся. Содействие развитию моральных и волевых качеств учащихся. Содействие формированию социальной активности учащихся. Формирование здорового образа	
23	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
24	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений		
25	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений		
26	Опорный прыжок через гимнастического		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/

	козла с разбега	жизни потребности систематически заниматься физическими упражнениями в быту.	
27	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега		
28	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега		
29	Упражнения на низкой перекладине		
30	Упражнения на низкой перекладине		
31	Упражнения на низкой перекладине		
32	Упражнения на низкой перекладине		
Раздел 8. «Лыжная подготовка» (22 часа)			
33	Предупреждение травматизма во время занятий		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
34	Повторение ранее изученных элементов		
35	Повторение ранее изученных элементов		
36	Одновременный одношажным ход по фазам		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
37	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам		
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах		
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах		
40	Передвижение одновременно одношажным ходом с		

	небольшого склона		
41	Передвижение одновременно одношажным ходом с небольшого склона		
42	Одновременно одношажный ход в полной координации		
43	Одновременно одношажный ход в полной координации		
44	Бег на лыжах 1 км		
45	Бег на лыжах 1 км		
46	Бег на лыжах 1 км		
47	Повороты на лыжах		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
48	Повороты на лыжах		
49	Торможение плугом		
50	Повторение ранее изученных элементов		
51	Повторение ранее изученных элементов		
52	Повторение ранее изученных элементов		
53	Повторение ранее изученных элементов		
54	Повторение ранее изученных элементов		
Раздел 9. «Прикладно-ориентированная физическая культура» (14часов)			
55	Игра в баскетбол	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/
56	Игра в баскетбол		
57	Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время		
58	Бег 30 метров		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/

59	Эстафеты	к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	
60	Бег 1000 м		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
61	Подтягивание на высокой и низкой перекладине		
62	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
63	Наклон вперед из положения стоя		
64	Прыжок в длину с места толчком двух ног		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
65	Подъем туловища из положения лежа		
66	Метание малого мяча на дальность		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
67	Метание малого мяча на дальность		
68	Челночный бег 3x10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/	

