

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МБОУ СОШ №2
г.Нижний Ломов
30 августа 2023 г.
протокол №1

УТВЕРЖДЕНА
приказом по
МБОУ СОШ №2
г.Нижний Ломов
от 31.08.2023 г. №237-ОД

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
начального общего образования

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 2 г. Нижний Ломов
(Федеральный государственный образовательный стандарт
начального общего образования)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

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.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

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.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и 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.

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).

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 зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения 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 поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

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.

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

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. Упражнения в танце «Летка-енка».

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.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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 назначению: 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;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- 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 простоты 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;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- 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

99 часов

Тематические блоки, темы	Номер и тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Знания о физической культуре	1. Понятие «физическая культура». 2. Современные физические упражнения	2	Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ Урок «Физические качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
Способы самостоятельной деятельности	3. Режим дня и правила его составления.	1	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Физическое совершенствование <i>Оздоровительная физическая культура</i>	4. Личная гигиена и гигиенические процедуры. 5. Осанка человека. 6. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	3	Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/ Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ Урок «Закаливание» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/ Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ Урок «Итоговый урок по разделу «Знание - сила!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
<i>Спортивно-оздоровительная физическая</i>	7. Правила поведения на уроках физической культуры.	18	Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/

<p><i>культура</i> Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>8. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. 9. Исходные положения в физических упражнениях: стойки. 10. Исходные положения в физических упражнениях: упоры. 11. Исходные положения в физических упражнениях: седы. 12. Исходные положения в физических упражнениях: положения лежа. 13-14. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте. 15-16. Строевые упражнения: повороты направо и налево. 17-18. Гимнастические Упражнения с мячом и скакалкой. 19-20. Подъём туловища из положения лёжа на спине и животе. 21-22. Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа. 23-24. Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.</p>		<p>189523/ Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/ Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/ Урок «Скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/ Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/ Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ Урок «Подтягивание на перекладине из вися лежа. Кувырок назад» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/ Урок «Итоговый урок по разделу «Гибкость, грация!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/</p>
<p>Лыжная подготовка</p>	<p>25-26. Строевые команды в лыжной подготовке. 27-28. Основная стойка лыжника. 29-30. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом. 31-32. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). 33-34. Имитационные</p>	<p>12</p>	<p>Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</p>

	<p>упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.</p> <p>35-36. Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).</p>		<p>Урок «Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/</p> <p>Урок «Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/</p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Лыжная подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/</p>
Лёгкая атлетика	<p>37. Чем отличается ходьба от бега.</p> <p>38-39. Равномерное передвижение в ходьбе.</p> <p>40-41. Упражнения в передвижении с изменением скорости.</p> <p>42-43. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью</p> <p>44-45. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения.</p> <p>46. Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой.</p> <p>47. Правила выполнения прыжка в длину с места.</p> <p>48. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами.</p> <p>49. Приземление после спрыгивания с горки матов</p> <p>50. Обучение прыжку в длину с места в полной координации.</p> <p>51. Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега.</p>	18	<p>Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</p> <p>Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</p> <p>Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</p> <p>Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/</p> <p>Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</p> <p>Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</p>

	<p>52. Разучивание фазы приземления из прыжка.</p> <p>53. Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке.</p> <p>54. Разучивание выполнения прыжка в длину с места.</p>		
Подвижные и спортивные игры	<p>55. Считалки для проведения совместных подвижных игр.</p> <p>56-57. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.</p> <p>58-59. Обучение способам организации игровых площадок.</p> <p>60-61. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.</p> <p>62-63. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».</p> <p>64-65. Разучивание подвижной игры «Не попади в болото».</p> <p>66-67. Разучивание подвижной игры «Не оступись».</p> <p>68-69. Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок».</p> <p>70-71. Разучивание подвижной игры «Брось-поймай».</p> <p>72-73. Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом».</p>	19	<p>Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</p> <p>Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/</p> <p>Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/</p> <p>Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</p>
<i>Прикладно-ориентированная физическая культура</i>	<p>74. ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы.</p> <p>75. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО.</p> <p>76-77. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</p>	26	<p>Урок «Знакомимся с ВФСК ГТО» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2001241?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «История комплекса ГТО. Нормативы испытаний ВФСК "ГТО" 1 ступень"» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/890212?menuReferrer=catalogue</p>

	<p>Бег на 10м и 30м. Подвижные игры. 78-79. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры. 80-81. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры. 82-83. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры. 84-85. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры. 86-87. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры. 88-89. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры. 90-91. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. 92-93. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры. 94-95. Освоение правил и техники выполнения</p>	<p>Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/ Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/ Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/ Урок «Итоговый урок по разделу «Меткие и быстрые!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/ Урок «Метание в цель и на дальность» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/ Урок «Челночный бег» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/ Урок «Знакомимся с бегом» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/403385?menuReferrer=catalogue</p>
--	--	---

	<p>норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. 96-97. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры. 98-99. Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО.</p>		
--	--	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

102 часа

Тематические блоки, темы	Номер и тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Знания о физической культуре	<p>1. История подвижных игр и соревнований у древних народов. 2. Зарождение Олимпийских игр древности. 3. Современные Олимпийские игры.</p>	3	<p>Видео «Правила поведения на уроке по физической культуре» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7084368?menuReferrer=catalogue Урок «Первые соревнования" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/ Урок «Как зародились Олимпийские игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</p>
Способы самостоятельной деятельности	<p>4. Физическое развитие. 5. Физические качества. 6. Сила как физическое качество. 7. Быстрота как физическое качество. 8. Выносливость как физическое качество. 9. Гибкость как физическое качество</p>	9	<p>Урок «Физические упражнения и естественные движения и передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/ Урок «Физическое развитие. Физическое качество. Травматизм» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ Видео «Физические качества» (МЭШ)</p>

	<p>10-11. Развитие координации движений.</p> <p>12. Дневник наблюдений по физической культуре.</p>		<p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9751583?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Путешествие в страну «Силачей!»» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/</p> <p>Урок «Физические качества человека. Сила» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1821286?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Быстрота как физическое качество» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1809473?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Развитие выносливости. Подвижная игра» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/</p> <p>Урок «Упражнения на развитие гибкости» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1900175?menuReferrer=catalogue</p> <p>Видео «Комплекс упражнений «Координация движений» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8516354?menuReferrer=catalogue</p>
<p>Физическое совершенствование <i>Оздоровительная физическая культура</i></p>	<p>13. Закаливание. организма</p> <p>14. Утренняя зарядка.</p> <p>15. Составление комплекса утренней зарядки.</p>	3	<p>Урок «Укрепляем здоровье – закаливанием» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</p> <p>Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</p> <p>Видео «Утренняя зарядка» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6112573?menuReferrer=catalogue</p>
<p><i>Спортивно-оздоровительная физическая культура</i></p>	<p>16. Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.</p>	14	<p>Урок «Строевая подготовка» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</p>

<p><i>культура</i> Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>17-18. Строевые упражнения и команды. 19-20. Прыжковые упражнения. 21. Гимнастическая разминка. 22-23. Ходьба на гимнастической скамейке. 24-25. Упражнения с гимнастической скакалкой. 26-27. Упражнения с гимнастическим мячом 28-29. Танцевальные движения.</p>		<p>Урок «Организующие команды и приемы. Строевые упражнения» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/84188?menuReferrer=catalogue Видео «Специальная гимнастическая разминка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7792988?menuReferrer=catalogue Урок «Система тренировки различных групп мышц» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/ Урок «Прыгалка – скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/ Видео «Комплекс фитнес-упражнений с мячом (часть 1)» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1630728?menuReferrer=catalogue Видео «Комплекс фитнес-упражнений с мячом (часть 2)» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1632109?menuReferrer=catalogue Урок «Подвижные игры и упражнения в парах с мячом» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1525159?menuReferrer=catalogue</p>
<p>Лыжная подготовка</p>	<p>30. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. 31. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом 32-33. Спуск с горы в основной стойке. 34-35. Подъем лесенкой. 36-37. Спуски и подъёмы на лыжах. 38-39. Торможение лыжными палками.</p>	<p>12</p>	<p>Урок «Совершенствование техники передвижения на лыжах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/ Урок «Передвижение на лыжах скользящим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/ Урок «Скользкий шаг» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/ Урок «Техника выполнения двухшажного хода» (РЭШ)</p>

	<p>40-41. Торможение падением на бок.</p>		<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/ Урок «Техника выполнения одношажного хода» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/ Урок «Техника выполнения подъёма «полуёлочкой»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/ Урок «Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/ Урок «Техника выполнения торможения на лыжах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/</p>
<p>Лёгкая атлетика</p>	<p>42. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой 43-44. Броски мяча в неподвижную мишень 45-46. Сложно координированные прыжковые упражнения. 47-48. Прыжок в высоту с прямого разбега. 49-50. Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. 51. Передвижение ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук. 52-53. Бег с поворотами и изменением направлений. 54-55. Сложно координированные беговые упражнения.</p>	<p>14</p>	<p>Урок «Метание снарядов на дальность. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/ Урок «Метание на точность» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/ Урок «Закрепление навыков метания на дальность» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/ Урок «Развитие силовых способностей» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ Урок «Развитие скоростных способностей» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/ Урок «Совершенствование навыков бега» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/ Урок «Путешествие в страну «Меткий и быстрый!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/</p>

<p>Подвижные игры</p>	<p>56. Подвижные игры с приемами спортивных игр. 57-58. Игры с приемами баскетбола. 59-60. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. 61-62. Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. 63-64. Прием «волна» в баскетболе. 65-66. Игры с приемами футбола: метко в цель. 67-68. Гонка мячей и слалом с мячом. 69-70. Футбольный бильярд. 71-72. Бросок ногой. 73-74. Подвижные игры на развитие равновесия.</p>	<p>19</p>	<p>Урок «Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/ Урок «Техника передвижения в баскетболе» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/ Урок «Ловля и передача мяча в парах на месте, в движении. Ведение мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/ Урок «Обведение препятствий» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/ Урок «Стойки игрока» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/ Урок «Итоговый урок по разделу «Оранжевый мяч»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/ Урок «История и техника игры в футбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/ Урок «Ведение мяча по прямой, по кругу» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/ Урок «Техника остановки мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/ Урок «Техника ведения мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/ Урок «Итоговый урок. «Футбол великая игра!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/</p>
<p><i>Прикладно-ориентированная физическая культура</i></p>	<p>75. Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. 76. Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через</p>	<p>28</p>	<p>Урок «Знакомимся с ВФСК ГТО» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2001241?menuReferrer=catalogue Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ)</p>

	<p>ВФСК ГТО. 77-78. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. 79-80. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. 81-82. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры. 83-84. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты. 85-86. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - девочки. Эстафеты. 87-88. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты. 89-90. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. 91-92. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ Урок ««Пустое место», «Третий – лишний»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/ Урок ««Рыбаки», «Ручеек»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/ Урок ««Горелки», «Шишки, желуди, орехи»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/ Урок «Итоговый урок по разделу «Старинные народные игры»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/ Урок «ВФСК "ГТО" 2 ступень (9-10 лет). "История комплекса ГТО. Нормативы испытаний 2 ступень"» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/897527?menuReferrer=catalogue Урок Пять шагов до знака отличия ГТО. (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/app/137115?menuReferrer=catalogue</p>
--	--	---

	<p>толчком двумя ногами. Эстафеты. 93-94. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. 95-96. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры. 97-98. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты. 99-100. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры. 101-102. «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 степени ГТО.</p>		
--	--	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

102 часа

Тематические блоки, темы	Номер и тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Знания о физической культуре	<p>1. Физическая культура у древних народов 2. История появления современного спорта.</p>	2	<p>Урок «Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/ Урок «История возникновения олимпийских видов спорта» (МЭШ)</p>

			https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1199452?menuReferrer=catalogue Урок «Структура спортивного движения в нашей стране».
Способы самостоятельной деятельности	3. Виды физических упражнений 4. Измерение пульса на уроках физической культуры 5. Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой. 6. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.	4	Урок «Физическая нагрузка и физические упражнения" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/ Урок «Современные виды спорта и физические упражнения» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/749896?menuReferrer=catalogue Урок «Как ты переносишь физическую нагрузку, покажет пульс» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1402612?menuReferrer=catalogue Урок «Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/534578?menuReferrer=catalogue Урок «Разминка на уроке физической культуры» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1666207?menuReferrer=catalogue Видео «Физкультминутка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7315626?menuReferrer=catalogue Урок «Комплексы упражнений для утренней зарядки» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/14337?menuReferrer=catalogue
Физическое совершенствование <i>Оздоровительная физическая культура</i>	7. Закаливание организма под душем. 8. Дыхательная и зрительная гимнастика	2	Урок «Закаливание водой» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/ Урок «Закаливание» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue

			<p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/140611?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6559101?menuReferrer=catalogue</p> <p>Видео «Гимнастика для глаз» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6559101?menuReferrer=catalogue</p>
<p><i>Спортивно-оздоровительная физическая культура</i></p> <p>Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>9-10. Строевые команды и упражнения</p> <p>11-12. Передвижения по гимнастической стенке.</p> <p>13-14. Передвижения по гимнастической скамейке.</p> <p>15-16. Лазанье по канату.</p> <p>17-18. Прыжки через скакалку.</p> <p>19-20. Ритмическая гимнастика.</p> <p>21-22. Танцевальные упражнения.</p>	14	<p>Урок «Обучение строевым командам» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/465272?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Организующие команды и приемы. Строевые упражнения» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/84188?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке и Канату» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1573143?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Техника лазания по наклонной скамейке.</p> <p>Подвижная игра "Иголочка и ниточка"» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/709291?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Лазание по гимнастической стенке» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/</p> <p>Урок «Техника лазания по гимнастической стенке. Подвижная игра "Слушай сигнал"» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/771079?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Прыгалка — скакалка» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/</p>

			<p>191551/ Урок «Упражнения с гимнастической скакалкой» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/461624?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Полоса препятствий на уроках гимнастики» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1420559?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Упражнения со скакалкой с использованием ритмической гимнастики и танцевальных элементов» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/856900?menuReferrer=catalogue</p>
Лыжная подготовка	<p>23-24. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом</p> <p>25-26. Повороты на лыжах способом переступания на месте.</p> <p>27-28. Повороты на лыжах способом переступания в движении.</p> <p>29-30. Повороты на лыжах способом переступания.</p> <p>31-32. Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.</p> <p>33-34. Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.</p>	12	<p>Урок «Готовимся к уроку лыжной подготовки» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/</p> <p>Урок «Лыжная подготовка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/784485?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Техника выполнения двухшажного хода» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/</p> <p>Урок «Как спуститься и не упасть?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/</p> <p>Урок «Передвижения лыжника» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/</p> <p>Урок «Лыжные гонки. Повороты на месте и в движении» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2126525?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Повороты, спуски, подъёмы, торможения» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesso</p>

			n_templates/43275?menuReferrer=catalogue Урок «Итоговый урок по лыжной подготовке. Выдающиеся лыжники России» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/
Лёгкая атлетика	35-36. Прыжок в длину с разбега 37-38. Броски набивного мяча. 39-40. Челночный бег. 41-42. Бег с ускорением на короткую дистанцию. 43-44. Беговые упражнения с координационной сложностью. 45-46. Метание теннисного мяча на точность. 47-48. Бег на короткие дистанции. Высокий старт».	18	Урок «История происхождения легкой атлетики. Легкоатлетические упражнения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/ Урок «Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/ Видео «Прыжок в длину с разбега» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/69635?menuReferrer=catalogue Урок «Метание в цель и на дальность» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/ Урок «Легкая атлетика. Метание малого мяча» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1642480?menuReferrer=catalogue Урок «Знакомимся с бегом» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/403385?menuReferrer=catalogue Урок «Челночный бег» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/ Урок «Бег на короткие дистанции. Высокий старт» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/ Урок «Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м, бег 60 м» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1127962?menuReferrer=catalogue

			Урок «Итоговый урок. «Мы быстрые и меткие!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/
Подвижные и спортивные игры	<p>53-54. Подвижные игры с элементами спортивных игр.</p> <p>55-56. Спортивная игра баскетбол.</p> <p>57-58. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.</p> <p>59-60. Подвижные игры с приемами баскетбола.</p> <p>61-62. Спортивная игра волейбол.</p> <p>63-64. Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.</p> <p>65-66. Упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками.</p> <p>67-68. Игра в волейбол по упрощённым правилам.</p> <p>69-70. Спортивная игра футбол.</p> <p>71-72. Подвижные игры с приемами футбола.</p> <p>73-74. Тактика игры в футбол.</p>	22	<p>Урок «Немного истории – баскетбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/</p> <p>Урок «Передвижение в баскетболе» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/</p> <p>Урок «Ведение мяча в баскетболе» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/</p> <p>Урок «Учимся бросать в кольцо» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/</p> <p>Урок «Итоговый урок «Главное в баскетболе!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/</p> <p>Урок «Немного истории - «Мяч в воздухе»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/</p> <p>Урок «Перемещение игрока в волейболе» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/</p> <p>Урок «Разминка волейболиста» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/</p> <p>Урок «Верхний приём передача мяча в паре, у стены» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/</p> <p>Урок «Нижний прием передача мяча в парах, у стены» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/</p> <p>Урок «Подача снизу, боком» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/</p>

			<p>Урок «Итоговый урок. Путешествие в страну «Волейболию!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/</p> <p>Урок «Немного истории - «Кожаный мяч!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/</p> <p>Урок «Стойки, перемещения, пас» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/</p> <p>Урок «Удар внутренней стороной стопы «щёчкой», пас, остановка, перемещение» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/</p>
<p><i>Прикладно-ориентированная физическая культура</i></p>	<p>75. Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 степени.</p> <p>76 Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО выполнения норматива комплекса ГТО.</p> <p>77-78. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.</p> <p>79-80. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.</p> <p>81-82. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км.</p> <p>83-84. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.</p> <p>85-86. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на</p>	18	<p>Урок «Знакомимся с ВФСК ГТО» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2001241?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «История комплекса ГТО. Нормативы испытаний ВФСК "ГТО" 1 степень"» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/890212?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «ФСК "ГТО" 2 степень (9-10 лет). "История комплекса ГТО. Нормативы испытаний 2 степень"» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/897527?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Игры моей Родины, какие они?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/</p> <p>Урок «Подвижные игры для учащихся начальных классов» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1483179?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Игры для ловких и сообразительных!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/</p>

	<p>высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.</p> <p>87-88. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.</p> <p>89-90. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.</p> <p>91-92. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.</p> <p>93-94. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.</p> <p>95-96. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.</p> <p>97-98. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.</p> <p>99-100. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры.</p> <p>101-102. Соревнования «А</p>		
--	---	--	--

	ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний 2-3 степени.		
--	---	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

102 часа

Тематические блоки, темы	Номер и тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Знания о физической культуре	1. Из истории развития физической культуры в России. 2. Из истории развития национальных видов спорта	2	Урок «Развитие физической культуры в России» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/ Урок «Виды спорта» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2035148?menuReferrer=catalogue Урок «Национальные игры (в гостях у народа Севера)» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/ Урок «Национальные игры – в гостях у народа Удмуртии» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/ Урок «Игры моей Родины, какие они?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/
Способы самостоятельной деятельности	3. Самостоятельная физическая подготовка 4. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической	5	Урок «Физическая нагрузка и ЧСС» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ Урок «Правила предупреждения

	<p>подготовленности</p> <p>5. Оказание первой помощи на занятиях физической культурой.</p> <p>6. Правила предупреждения травм на уроках физической культуры.</p> <p>7. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.</p>		<p>травматизма» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</p> <p>Урок «Наблюдение за развитием» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/</p>
<p>Физическое совершенствование <i>Оздоровительная физическая культура</i></p>	<p>8. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижении массы тела.</p> <p>9. Закаливание организма.</p>	2	<p>Урок «Осанка - залог здоровья и успеха» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2180908?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Если хочешь быть здоров – закаляйся!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/</p> <p>Урок «Закаливание» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/928520?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Здоровый образ жизни» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2330105?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Обобщающий урок. «Береги здоровье смолоду!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</p>
<p><i>Спортивно-оздоровительная физическая культура</i> Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>10. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</p> <p>11-12. Акробатическая комбинация</p> <p>13-14. Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.</p> <p>15-16. Опорной прыжок</p> <p>17-18. Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку.</p>	16	<p>Урок «Гимнастика. Комплексы упражнений по гимнастике» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/</p> <p>Урок «Акробатические упражнения (тренируем вестибулярный аппарат)» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/</p> <p>Урок «Скоростно-силовые качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/</p> <p>Урок «Опорный прыжок» (РЭШ)</p>

	<p>19. Упражнения на гимнастической перекладине: висы и упоры</p> <p>20-21. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: подъём переворотом.</p> <p>22-23. Танцевальные упражнения</p> <p>24-25. Совершенствование выполнения гимнастических и акробатических упражнений.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/</p> <p>Урок «Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на низкой и высокой перекладинах НОО» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/47549?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.</p> <p>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1667782?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Комплекс упражнений на развитие равновесия» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/</p> <p>Урок «Совершенствуем координационные способности» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/</p> <p>Аудио «"Летка-енка" Рауно Лехтиненом, финский народный танец» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2320581?menuReferrer=/catalogue</p>
Лёгкая атлетика	<p>26. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>27-28. Упражнения в прыжках в высоту с разбега</p> <p>29-30. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.</p> <p>31-32. Беговые упражнения.</p> <p>33-34. Метание малого мяча на дальность.</p> <p>35-36. Техника высокого старта с опорой на одну руку.</p> <p>37-38. Челночный бег 3*10 метров. Эстафеты.</p> <p>39-40. Кроссовая подготовка:</p>	<p>18</p> <p>Урок «Виды легкоатлетических упражнений» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</p> <p>Урок «Легкая атлетика» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2143115?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Прыжковые упражнения. Техники выполнения прыжков» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/</p> <p>Урок «Прыжок в высоту способом «перешагивания»» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/</p> <p>Урок «Развиваем выносливость» (РЭШ)</p>

	<p>бег 2 км. 41-42. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. 43. Итоговый урок. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>		<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/ Урок «Совершенствование техники бега. Короткие дистанции. Бег на скорость и выносливость» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ Урок «Техника метания мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/ Урок «Метание большого и малого мячей по горизонтальной и вертикальной цели» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/ Урок «Итоговый урок. Развитие скоростно-силовых способностей» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/</p>
Лыжная подготовка	<p>44. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой 45-48. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом 49-50. Имитационные упражнения в передвижении на лыжах 51-52. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона 53-54. Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации. 55. Совершенствование техники торможения плугом при спуске.</p>	12	<p>Урок «Лыжи. Немного истории» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/ Урок «Лыжная подготовка. Одновременный одношажный и одновременный двухшажный ходы» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2153849?menuReferrer=catalogue Урок «Лыжные повороты и подъемы. Техника подъема «лесенка»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/ Урок «Спуски. Какие они?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/ Урок «Техника лыжных ходов» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/ Урок «Лыжная подготовка и лыжные гонки» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/</p>
Подвижные и	56. Предупреждение	13	Урок «Играем все!» (РЭШ)

<p>спортивные игры</p>	<p>травматизма на занятиях спортивными играми. 57-58. Разучивание подвижной игры «Подвижная цель». 59-60. Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча». 61-62. Разучивание подвижной игры «Паровая машина». 63-64. Разучивание подвижной игры «Гонка лодок». 65-66. Технические действия игры волейбол. 67. Освоение технических действий игры волейбол в условиях игровой деятельности 68-69. Технические действия игры баскетбол 70. Освоение технических действий игры баскетбол в условиях игровой деятельности 71-72. Технические действия игры футбол 73-74. Освоение технических действий игры футбол в условиях игровой деятельности.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/ Урок «Подвижные национальные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/ Урок «Итоговый урок. Развиваем ловкость, быстроту, смекалку!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/ Урок «Примерная инструкция по соблюдению безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2008733?menuReferrer=catalogue Урок «Спортивная игра «Баскетбол»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/ Урок «Стойки и передвижения баскетболиста» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/ Урок «Баскетбол – игра командная! Техника передачи мяча в баскетболе» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/ Урок «Совершенствование техники ведения мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/ Урок «Специальные упражнения на развитие скоростно-силовых способностей» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/ Урок «Техника броска баскетбольного мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/ Урок «Мы играем в баскетбол!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/</p>
------------------------	--	---

		<p>196049/ Урок «История возникновения и развития волейбола» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/</p> <p>Урок «Перемещения в волейболе» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/</p> <p>Урок «Разминка. Играем в волейбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/</p> <p>Урок «Мяч летит, руки вверх!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/</p> <p>Урок «Готовься принимать мяч, руки вниз!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/</p> <p>Урок «Упражнения со стеной» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/</p> <p>Урок «Обобщающий урок «Мы играем в волейбол!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/</p> <p>Урок «Знакомство с футболом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/</p> <p>Урок «Перемещения в футболе» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/</p> <p>Урок «Передача и остановка мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/</p> <p>Урок «Техника ведения футбольного мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/</p> <p>Урок «Итоговый урок. «Мы играем в футбол!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/</p>
Прикладно-	75. Правила выполнения	28 Урок «Комплекс ГТО в начальной

<p><i>ориентированная физическая культура</i></p>	<p>спортивных нормативов 3 ступени.</p> <p>76. Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.</p> <p>77-78. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.</p> <p>79-80. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.</p> <p>81-82. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км.</p> <p>83-84. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км.</p> <p>85-86. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.</p> <p>87-88. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.</p> <p>89-90. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.</p> <p>91-92. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места</p>	<p>школе» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1178186?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Подвижные игры с бегом и прыжками» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2395950?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Знакомимся с ВФСК ГТО» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2001241?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Кроль!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/</p> <p>Урок «Итоговый урок. «Учитесь плавать!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/</p>
---	---	---

	<p>толчком двумя ногами.</p> <p>93-94. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.</p> <p>95-96. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.</p> <p>97-98. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.</p> <p>99-100. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры.</p> <p>101-102. Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.</p>		
--	--	--	--