

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 16»

**АННОТАЦИЯ**  
**к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура»**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» обязательной предметной области «Физическая культура» разработана в соответствии с пунктом 31.1. ФГОС НОО (приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 №286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» и федеральной образовательной программой основного общего образования (приказ Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 года №372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»), реализуется 4 года в 1-4 классах

Рабочая программа разработана группой учителей в соответствии с Положением о рабочих программах и определяет организацию образовательной деятельности учителем в школе по определенному учебному предмету.

Рабочая программа учебного предмета является частью основной образовательной программы начального общего образования (ООП НОО), определяющей:

- 1.Содержание учебного предмета
- 2.Планируемые результаты освоения учебного предмета
- 3.Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета  
(тематическое планирование составлено с учетом рабочей программы воспитания и возможностью использования ЭОР/ЦОР).

Рабочая программа принята решением педагогического совета (протокол №67 от 28.08.2023г.), утверждена приказом директора МБОУ «СОШ № 16» №1/4 от 01.09.2023г..

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 16»

Принята  
педагогическим советом  
Протокол № 67  
от 28.08.2023г.

Утверждаю  
Директор МБОУ «СОШ № 16»  
\_\_\_\_\_ Э.М.Тымченко  
приказ № 1/4 от 01.09.2023г.

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

*Физическая культура*

1 – 4 классы

Осинниковский городской округ, 2023

# 1.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.

#### *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 всплывание, 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.

## 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

**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 прироста 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, развитию 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, перекатыванию;
- 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 противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- 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 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;
  - 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 их показателей.

### 3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета «Физическая культура»

**1 класс, 66 часов**

№ урока	Наименование раздела и тем (ФГ, проекты)				ЦОР/ЭОР (мультимедийные программы, электронные учебники и	Форма проведения занятия
		Количество академических часов	Содержание воспитательного потенциала урока (темы)	Основные виды деятельности обучающихся		

					задачники, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов	
<b>Знания о физической культуре</b>						
1	Современные физические упражнения	1	Воспитание представления о физической культуре и спорте. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>	урок
2	Что такое физическая культура	1				
<b>Способы самостоятельной деятельности</b>						
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	Формирование представления о режиме дня, воспитание здорового образа жизни. Воспитать положительную мотивацию и устойчивость учебно-познавательного интереса к	<b>Определять</b> основные пункты собственного режима дня. <b>Составлять</b> индивидуальный режим дня и учебной недели. <b>Определять</b> положительную	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>	урок

			учебному предмету «Физическая культура».	направленность основных видов закаливания солнцем, воздухом и водой. <b>Соблюдать</b> правила закаливания и технику безопасности при проведении закаливающих процедур.		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Оздоровительная физическая культура</b>						
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	Закрепление представлений о личной гигиене и гигиенических процедурах. Пропагандирование здорового образа жизни через режим дня, необходимости выполнения утренней зарядки, формировать навык следить за осанкой.	<b>Обсуждать задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья</b>	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>	урок
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				
<b>Спортивно - оздоровительная физическая физкультура, гимнастика с основами акробатики</b>						
7	Исходные положения в физических упражнениях	1	Формирование у учащихся положительного отношения к физической культуре. Создание положительного эмоционального фона. Развитие физических качеств школьников через подвижные игры, занятия легкой атлетики, строевые упражнения на уроках Закрепление представлений	<b>Раскрывать</b> значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств. <b>Описывать</b> технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, <b>анализировать</b>	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>	
8	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				
9	Акробатические упражнения, основные техники	1				

10	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	об основах гимнастики с элементами акробатики.	<p>правильность их выполнения.</p> <p><b>Описывать</b> технику опорного прыжка и <b>анализировать</b> правильность её исполнения, <b>уметь находить</b> ошибки и способ их исправления.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p><b>Описывать</b> технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способ их исправления.</p>		
11	Способы построения и повороты стоя на месте	1				
12	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				
13	Гимнастические упражнения с мячом	1				
14	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				
15	Гимнастические упражнения в прыжках	1				
16	Подъем ног из положения лежа на животе	1				
17	Разучивание прыжков в группировке	1				
18	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				
<b>Спортивно - оздоровительная физическая физкультура, лыжная подготовка</b>						
19	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	Формирование у учащихся положительного отношения к физической культуре. Создание положительного эмоционального фона. Развитие физических	<p><b>Описывать</b> технику одновременного одношажного хода, попеременного двухшажного хода; <b>анализировать</b></p>	<p><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>, <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a></p>	урок
20	Упражнения в передвижении на лыжах	1				

21	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	<p>качеств школьников строевые упражнения на уроках по лыжной подготовке. Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями</p> <p>Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам</p>	<p>правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику передвижения одновременным одношажным ходом во время прохождения учебной дистанции (500 м и 1000 м), движения и в полной координации; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах</p>		
22	Техника ступающего шага во время передвижения	1				
23	Техника ступающего шага во время передвижения	1				
24	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				
25	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				
26	Чем отличается ходьба от бега	1				
27	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				
<b>Спортивно - оздоровительная физическая физкультура, легкая атлетика</b>						
28	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	<p>Формирование у учащихся положительного отношения к физической культуре. Создание положительного эмоционального фона. Развитие физических качеств ,через занятия легкой атлетикой, строевых упражнений, соблюдении правил техники безопасности во время занятий. Приобщение к</p>	<p>Закреплять и совершенствовать технику высокого и низкого старта: знакомятся с образцом учителя, анализировать и уточнять детали и элементы техники рассматривать, обсуждать и анализировать иллюстративный образец</p>	<p><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>, <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a></p>	урок
29	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				
30	Обучение равномерному бегу в	1				

	колонне по одному с разной скоростью передвижения		самостоятельным занятиям физическими Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	метания, выделять фазы движения и анализируют их технику; определять задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; разучивать технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации		
31	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				
32	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				
33	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				
34	Приземление после прыгивания с горки матов	1				
35	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				
36	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				
37	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				
38	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				
39	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				
<b>Спортивно - оздоровительная физическая физкультура, подвижные и спортивные игры</b>						
40	Считалки для	1	Формирование у учащихся	<b>Использовать</b> игру как		

	подвижных игр		положительного отношения к физической культуре. Создание положительного эмоционального фона. Развитие физических качеств школьников через подвижные игры. Развитие умений выполнять правила спортивных игр. Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта; Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности	средство организации активного отдыха и досуга. <b>Выполнять</b> правила игры в процессе соревновательной деятельности. <b>Описывать</b> правила игры и <b>использовать</b> её в процессе игровой деятельности.		
41	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				
42	Обучение способам организации игровых площадок	1				
43	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				
44	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				
45	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				
46	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				
47	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				
48	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				
49	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				
50	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				
51	Разучивание подвижной игры	1				

<https://uchi.ru/>,  
[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

урок

	«Пингвины с мячом»					
<b>Прикладно-ориентированная физическая культура, подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</b>						
52	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	<p>комплекса ГТО 1 ступени</p> <p>Сформировать патриотическое сознание и гражданскую позицию личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России. Дать знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России</p>	<p>Обсуждать задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывать свои пожелания</p> <p>и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья</p>	<p><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>, <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a></p>	урок
53	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса, выполнения прыжка в длину с места	1				
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				

58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя	1				

	ногами. Подвижные игры					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				

**2 класс, 68 часов**

№ урока	Наименование раздела и тем (ФГ, проекты)				ЦОР/ЭОР (мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы,	Форма проведения занятия
		Количество академических часов	Содержание воспитательного потенциала урока (темы)	Основные виды деятельности обучающихся		

коллекции  
цифровых  
образовательных  
ресурсов

**Знания о физической культуре**

1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр.	1	Воспитание представления о физической культуре и спорте. Содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия; содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни.	Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на п осознают положительное влияние каждой из форм организацизанятий на состояниездоровья, физическоеразвитие и физиче-скую подготовленность	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>	урок
2	Современные Олимпийские игры.	1				

**Способы самостоятельной деятельности**

3	Физическое развитие, качества	1	<p>Формирования представление о воспитание здорового образа жизни.</p> <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).</p>	<p>Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность</p>	<p><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>, <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a></p>	урок
4	Сила как физическое качество					
5	Быстрота и выносливость, как физическое качество					
6	Гибкость как физическое качество. Развитие координации движений					
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Оздоровительная физическая культура</b>						
7	Дневник наблюдений по физической культуре. Закаливание организма	1	<p>Формирования представление о режиме дня, воспитание здорового образа жизни.</p> <p>Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;</p> <p>Формирование адекватной оценки</p>	<p>Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; осознают положительное влияние каждой из форм организации</p>	<p><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>, <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a></p>	урок
8	Составление комплекса утренней зарядки	1				
		1				

			собственных физических возможностей; Содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.	занятий на состояние здоровья		
<b>Спортивно - оздоровительная физическая физкультура, гимнастика с основами акробатики</b>						
9	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	Формирование у учащихся положительного отношения к физической культуре. Создание положительного эмоционального фона. Развитие физических качеств школьников. Закрепление представлений об основах гимнастики с элементами акробатики, танцевальных упражнений. Развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в	Демонстрировать образец техники выполнения опорного прыжка; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>	урок
10	Строевые упражнения и команды	1				
11	Прыжковые упражнения	1				
12	Гимнастическая разминка	1				
13	Ходьба на гимнастической скамейке	1				
14	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				
15	Упражнения с гимнастическим мячом	1				
16	Упражнения с гимнастическим мячом	1				
17	Танцевальные гимнастические движения	1				
18	Танцевальные гимнастические движения	1				

			пространстве)			
<b>Спортивно - оздоровительная физическая физкультура, лыжная подготовка</b>						
19	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	<p>Формирование у учащихся положительного отношения к физической культуре. Создание положительного эмоционального фона. Развитие физических качеств школьников через строевые упражнения на уроках по лыжной подготовке. Развивать этические чувства, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций..</p>	<p>Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения</p>	<p><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>, <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a></p>	урок
20	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				
21	Спуск с горы в основной стойке	1				
22	Подъем лесенкой	1				
23	Спуски и подъёмы на лыжах	1				
24	Торможение лыжными палками	1				
25	Торможение падением на бок	1				
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				

				передвижения на лыжах			
<b>Спортивно - оздоровительная физическая физкультура, легкая атлетика</b>							
27	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	Формирование у учащихся положительного отношения к физической культуре. Создание положительного эмоционального фона. Развитие физических качеств школьников через занятия легкой атлетикой, строевые упражнения. Развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве)	Закрепляют и совершенствуют технику высокого и низкого старта: знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>	урок	
28	Броски мяча в неподвижную мишень	1					
29	Сложно координированные прыжковые упражнения	1					
30	Прыжок в высоту с прямого разбега	1					
31	Прыжок в высоту с прямого разбега	1					
32	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук	1					
33	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1					
34	Бег с поворотами и изменением направлений	1					
35	Сложно координированные беговые упражнения	1					
36	Сложно координированные беговые упражнения	1					
<b>Спортивно - оздоровительная физическая физкультура, подвижные и спортивные игры</b>							
37	Подвижные игры с	1	Формирование у	Рассматривают,	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> ,	урок	

	приемами спортивных игр		учащихся	обсуждают и	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>	
38	Игры с приемами баскетбола	1	положительного отношения к физической культуре.	анализируют правила игры		
39	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	Создание положительного эмоционального фона.			
40	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	Развитие физических качеств школьников			
41	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	через подвижные игры,			
42	Прием «волна» в баскетболе	1	Развитие умений выполнять правила спортивных игр, а так			
43	Прием «волна» в баскетболе	1	соблюдение технических навыков во время игры в волейбол и футбол.			
44	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	Развитие координационных способностей.			
45	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	Развивать этические чувства,			
46	Гонка мячей и слалом с мячом	1	доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость,			
47	Футбольный бильярд	1	понимание и сопереживание			
48	Футбольный бильярд	1	чувствам других людей;			
49	Бросок ногой	1	навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,			
50	Подвижные игры на развитие равновесия	1	умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.			
51	Подвижные игры на развитие равновесия	1				

**Прикладно-ориентированная физическая культура, подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.**

52	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1	<p>Формирование представлений и умение выполнения комплекса ГТО 2 степени</p> <p>Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности. Формирование уважительного отношения к культуре других народов</p>	<p>Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья</p>	<p><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>, <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a></p>	урок
53	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа	1				

	на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры					
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				
67	Освоение правил и техники	1				

	выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры					
68	Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				

### 3 класс, 68 часов

№ урока	Наименование раздела и тем (ФГ, проекты)	Количество академических часов	Содержание воспитательного потенциала урока (темы)	Основные виды деятельности обучающихся	ЦОР/ЭОР (мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов)	Форма проведения занятия
1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта.	1	Воспитание представления о физической культуре и спорте. Воспитание всестороннего развитого человека как одно из необходимых и решающих условий успешного развития современного общества Уважение к прошлому и настоящему; осознанное, уважительное и	Обсуждают задачи и содержание занятий физической культуройна п осознают положительное влияниекаждой из форм организациизанятий на состояниездоровья, физическоеразвитие и физиче-скую	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>	урок

			доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям.	подготовленность		
<b>Способы самостоятельной деятельности</b>						
2	Виды физических упражнений. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.	1				
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Дозировка физических нагрузок.	1	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя	Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>	урок
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Оздоровительная физическая культура</b>						

4	Закаливание организма под душем. Дыхательная и зрительная гимнастика.		<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>Организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение</p>	<p>Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья</p>	<p><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>, <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a></p>	урок
<b>Спортивно-оздоровительная физическая культура, гимнастика с основами акробатики - 10 ч.</b>						
5	Строевые команды и упражнения	1	<p>Формирование у учащихся положительного отношения к физической культуре. Создание положительного эмоционального фона. Закрепление представлений об основах гимнастики с элементами акробатики, танцевальных упражнений. Выработка представлений о снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Воспитание дисциплинированности.</p>	<p>Образец техники выполнения опорного прыжка; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка; разучивают технику прыжка по фазам и в</p>	<p><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>, <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a></p>	урок
6	Лазанье по канату	1				
7	Лазанье по канату	1				
8	Передвижения по гимнастической скамейке	1				
9	Передвижения по гимнастической стенке	1				
10	Прыжки через скакалку	1				
11	Прыжки через скакалку	1				
12	Ритмическая гимнастика	1				
13	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				
14	Танцевальные упражнения из танца полька	1				

				полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими		
<b>Спортивно – оздоровительная физическая физкультура, легкая атлетика – 7ч.</b>						
15	Прыжок в длину с разбега	1	Формирование у учащихся положительного отношения к физической культуре. Создание положительного эмоционального фона. Развитие физических качеств школьников через занятия легкой атлетикой, строевых упражнений. Соблюдение правил техники безопасности во время занятий. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, использование их в свободное время. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов	Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>	урок
16	Прыжок в длину с разбега	1				
17	Броски набивного мяча	1				
18	Челночный бег	1				
19	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				
20	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				
21	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				
<b>Спортивно - оздоровительная физическая физкультура, лыжная подготовка -8 ч. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО – 1 ч.</b>						
22	Передвижение на лыжах одновременным	1	Формирование у учащихся положительного отношения	Закрепляют и совершенствуют технику	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>	урок

	двухшажным ходом		<p>к физической культуре. Создание положительного эмоционального фона. Развитие физических качеств школьников занятия строевыми упражнениями на уроках по лыжной подготовке. Развитие умений выполнять правила игр. Выработка представлений о снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и использование их в свободное время. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.</p>	<p>высокого и низкого старта: знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации</p>		
23	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				
24	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				
25	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
27	Повороты на лыжах способом переступания	1				
28	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				
29	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				
30	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				
<b>Спортивно - оздоровительная физическая физкультура, плавательная подготовка – 8ч.</b>						
31	Правила поведения в бассейне	1	<p>Формирование у учащихся положительного отношения к физической культуре. Создание положительного эмоционального фона. Развитие физических качеств</p>	<p>Рассматривают, обсуждают и анализируют правила игры</p>	<p><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>, <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a></p>	урок
32	Разучивание специальных плавательных упражнений	1				
33	Упражнения ознакомительного	1				

	плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками		школьников через занятия плавательной подготовкой. Выработка представлений о снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта; Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.			
34	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание	1				
35	Упражнения в плавании кролем на груди	1				
36	Упражнения в плавании кролем на груди	1				
37	Упражнения в плавании брассом	1				
38	Упражнения в плавании дельфином	1				
<b>Спортивно – оздоровительная физическая физкультура, подвижные игры и спортивные игры – 14ч.</b>						
39	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	Формирование у учащихся положительного отношения к физической культуре. Создание положительного эмоционального фона. Развитие физических качеств школьников через подвижные игры. Развитие	Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения,	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>	урок
40	Спортивная игра баскетбол	1				
41	Спортивная игра баскетбол	1				

42	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	<p>умений выполнять правила спортивных игр. Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.</p> <p>Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.</p>	<p>конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья</p>		
43	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				
44	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				
45	Спортивная игра волейбол	1				
46	Спортивная игра волейбол	1				
47	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				
48	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				
49	Спортивная игра футбол	1				
50	Спортивная игра футбол	1				
51	Подвижные игры с приемами футбола	1				
52	Подвижные игры с приемами футбола	1				
<b>Прикладно-ориентированная физическая культура, подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО – 16 ч.</b>						
53	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	<p>Закрепление представлений и умение выполнения комплекса ГТО 2-3 ступени.</p> <p>Мотивирование активного физического культура</p>	<p>Закрепляют и совершенствуют технику высокого и низкого старта: знакомятся с образцом</p>	<p><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>, <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a></p>	урок
54	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление	1				

	здоровья через ВФСК ГТО		участия в движении ГТО. Учить излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью. Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха	учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации		
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой	1				

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
59	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	1				
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя	1				

	ногами. Эстафеты					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1				

**4 класс, 68 часов**

№ урока	Наименование раздела и тем (ФГ, проекты)				ЦОР/ЭОР (мультимедийные программы, электронные учебники и	Форма проведения занятия
		Количество академических часов	Содержание воспитательного потенциала урока (темы)	Основные виды деятельности обучающихся		

					задачники, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов	
<b>Знания о физической культуре - 1 ч.</b>						
1	Из истории развития физической культуры в России и национальных видов спорта.	1	<p>Воспитание представления о физической культуре и спорте. Воспитание всестороннего развитого человека как одно из необходимых и решающих условий успешного развития современного общества</p> <p>Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр</p>	Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой и осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>	урок
<b>Способы самостоятельной деятельности</b>						
2	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий	1	Формирования представление о режиме дня, воспитание здорового		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>	урок

	физической подготовкой на работу систем организма.		образа жизни. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время; Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; Содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.			
3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность		
4	Правила предупреждения травм на уроках Оказание первой помощи на занятиях физической культуры физической культуры.					
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Оздоровительная физическая культура</b>						
5	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Закаливание организма		Закрепление представлений о личной гигиене и гигиенических процедурах. Пропагандированное здорового образа жизни через режим дня, необходимости выполнения утренней зарядки, формировать навык следить за осанкой. Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно	Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; осознают положительное влияние каждой из форм организации	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>	урок

			использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха	занятий на состояние здоровья		
<b>Спортивно-оздоровительная физическая культура, гимнастика с основами акробатики - 10 ч.</b>						
6	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	Формирование у учащихся положительного отношения к физической культуре. Создание положительного эмоционального фона. Развитие и закрепление представлений об основах гимнастики с элементами акробатики, танцевальных упражнений. Развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве)	Образец техники выполнения опорного прыжка; уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>	урок
7	Акробатическая комбинация	1				
8	Акробатическая комбинация	1				
9	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				
10	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				
11	Обучение опорному прыжку	1				
12	Обучение опорному прыжку	1				
13	Упражнения на гимнастической перекладине	1				
14	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				
15	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				

<b>Спортивно – оздоровительная физическая физкультура, легкая атлетика – 7ч.</b>						
16	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	Формирование у учащихся положительного отношения к физической культуре. Создание положительного эмоционального фона. Развитие физических качеств школьников через подвижные игры, занятия легкой атлетики, строевые упражнения. Развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве)	Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>	урок
17	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				
18	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				
19	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				
20	Беговые упражнения	1				
21	Метание малого мяча на дальность	1				
22	Метание малого мяча на дальность	1				
<b>Спортивно - оздоровительная физическая физкультура, лыжная подготовка -8 ч.</b>						
<b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО – 1 ч.</b>						
23	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	Формирование у учащихся положительного отношения к физической культуре. Создание	Закрепляют и совершенствуют технику высокого и низкого старта: знакомятся	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>	урок
24	Передвижение на лыжах	1				

	одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения		положительного эмоционального фона. Развитие физических качеств школьников через строевые упражнения на уроках по лыжной подготовке. Развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве)	с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации		
25	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				
26	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				
27	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				
28	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				
29	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				
30	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
<b>Спортивно - оздоровительная физическая физкультура, плавательная подготовка – 8ч.</b>						
32	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	Формирование у учащихся положительного отношения к физической культуре. Создание положительного	Рассматривают, обсуждают и анализируют правила игры	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>	урок
33	Подводящие упражнения	1				

34	Упражнения с плавательной доской	1	эмоционального фона. Развитие физических качеств школьников через занятия плавательной подготовкой. Развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве)			
35	Упражнения с плавательной доской	1				
36	Упражнения в скольжении на груди	1				
37	Плавание кролем на спине в полной координации	1				
38	Упражнения в плавании способом кроль	1				
39	Упражнения в плавании способом кроль	1				
<b>Спортивно – оздоровительная физическая физкультура, подвижные игры и спортивные игры – 14ч.</b>						
40	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	Формирование у учащихся положительного отношения к физической культуре. Создание положительного эмоционального фона. Развитие физических качеств школьников через подвижные игры. Развитие умений выполнять правила спортивных игр, а так соблюдение технических навыков во время игры в волейбол и футбол. Развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых	Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья		урок
41	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				
42	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				
43	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				
44	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				
45	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				
46	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				
47	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				
48	Упражнения из игры	1				

<https://uchi.ru/>,  
[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

	волейбол		параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве)			
49	Упражнения из игры волейбол	1				
50	Упражнения из игры баскетбол	1				
51	Упражнения из игры баскетбол	1				
52	Упражнения из игры футбол	1				
53	Упражнения из игры футбол	1				
<b>Прикладно-ориентированная физическая культура, подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО – 16 ч.</b>						
54	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	Формирование представлений и умение выполнения комплекса ГТО 3 ступени. Мотивирование активного участия в движении ГТО. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости вовремя выполнения физических упражнений, содействие	Закрепляют и совершенствуют технику высокого и низкого старта: знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания,	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>	урок
55	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				

58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности	выделяют фазы движения и анализируют их технику; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации		
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
60	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	1				
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				