

Департамент образования администрации Города Томска  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №32  
имени 19-й гвардейской стрелковой дивизии г. Томска

**РАССМОТРЕНО**

МО учителей начальных классов  
МАОУ СОШ № 32 г.Томска  
Протокол от 30.08.2023. №1

**УТВЕРЖДЕНО**

Методическим советом МАОУ СОШ  
№32 г.Томска  
Протокол от 30.08.2023г № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАОУ СОШ №  
32 г. Томска \_\_\_\_\_ М.Н.  
Крюкова  
Приказ от 31.08.2023г №  
349-о

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
по УМК «Школа России»  
(для начального уровня образования)**

1-4 кл

Количество часов в неделю: 2ч

Количество часов за год:

1кл – 66 ч

2кл -68ч

3кл -68ч

4кл - 68 ч

Общее количество часов за период обучения: 270 ч

Разработчик:  
Огуля Ю.А..  
учитель физической культуры

2023-2024 учебный год  
г. Томск

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре (В.И. Ляха, А.А. Зданевича) на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими документами:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- Примерная рабочая программа начального общего образования «Физическая культура» Концепции ФГОС;
- Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15));
- Санитарно-эпидемиологические требованиями к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.3648-20, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 (действуют с 01.01.2021, срок действия ограничен 01.01.2027);
- Санитарные правила и нормы 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 (действуют с 01.03.2021, срок действия ограничен 01.03.2027).

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

**Целью** образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

При переходе на электронное обучение с применением дистанционных технологий образовательный процесс ведется с использованием электронного ресурса ZOOM, образовательной платформы «Российская электронная школа» и других в форме работы с электронным учебником, просмотра видеолекций, прослушивания аудиозаписей, компьютерного тестирования, изучения печатных и других учебных материалов.

### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

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

## 1. Содержание учебного предмета « Физическая культура »

### Первый год обучения (66 ч)

#### 1 класс

#### **Знания о физической культуре (2 часа)**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

#### **Способы физкультурной деятельности (4 часа)**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

#### **Физическое совершенствование (52 часа)**

##### *Гимнастика с основами акробатики (12 часов)*

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

##### *Легкая атлетика (25 часов)*

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

4. Спортивная игра мини-футбол: а) удары по мячу ногой.

б) остановка мяча ногой, отбор мяча.

в) тактические действия в защите и нападении

г) отбор мяча.

5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

### **Волейбол (15 часов)**

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность - 8ч**

**Изучение содержания учебного предмета «Физическая культура» в первом классе** способствует освоению на пропедевтическом уровне ряда универсальных учебных действий

#### 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 учащихся 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.

### **Второй год обучения (68)**

#### **Знания о физической культуре 4 часа**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

#### Способы физической деятельности 3 часа

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

## **Физическое совершенствование 62 часа**

### ***Гимнастика с основами акробатики 12 часов***

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

### ***Легкая атлетика 33 часа***

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

4. Спортивная игра мини-футбол: а) удары по мячу ногами.

б) остановка мяча ногой, отбор мяча.

в) тактические действия в защите и нападении

г) отбор мяча.

5. Бег по пересеченной местности.

6. Равномерный бег до 6 мин.

7. Кросс до 1 км.

8. Бег с преодолением препятствий.

9. Бег по пересеченной местности.

**Баскетбол 5 часов:** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

**Волейбол 6 часов:** подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность 4 часа**

**Изучение содержания учебного предмета «Физическая культура» во втором классе** способствует освоению на пропедевтическом уровне ряда универсальных учебных действий

#### 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 школьников (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 учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

**Третий год обучения (68 ч)**

**Знания о физической культуре 4 часа**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

**Способы физкультурной деятельности 4 часа**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

**Физическое совершенствование 60 часа**

**Гимнастика с основами акробатики 12 часов**

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

#### **Легкая атлетика 34 часов**

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра мини-футбол: а) удары по мячу ногой.  
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.  
в) тактические действия в защите и нападении  
г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

**Баскетбол 5 часов:** специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

**Волейбол 5 часов:** прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность 4 часа**

**Изучение содержания учебного предмета «Физическая культура» в третьем классе** способствует освоению на пропедевтическом уровне ряда универсальных учебных действий

#### 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.

**Четвертый год обучения ( 68 ч)**

**Знания о физической культуре 8 часа**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

**Способы физической деятельности 6 часа**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование 54 часа**

**Гимнастика с основами акробатики 12 часов**

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

**Легкая атлетика 33 часа**

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».



Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра мини-футбол: а) удары по мячу ногой.  
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.  
в) тактические действия в защите и нападении  
г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

**Баскетбол 2 часов:** бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

**Волейбол 3 часов:** передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность 4 часа**

**Изучение содержания учебного предмета «Физическая культура» в четвертом классе** способствует освоению на пропедевтическом уровне ряда универсальных учебных действий

##### 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 учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, 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.

**2. Планируемые результаты освоения программы учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования**

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

**Предметные результаты**

**К концу обучения в 1 классе обучающийся научится:**

*(Знания о физической культуре.)* Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение

упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

*(Гимнастика с элементами акробатики.)* Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

*(Легкая атлетика.)* Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

### **К концу обучения во 2 классе обучающийся научится:**

*(Знания о физической культуре)* — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

*(Гимнастика с элементами акробатики)*— строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

*(Легкая атлетика)* — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 х Юм, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;

### **К концу обучения в 3 классе обучающийся научится:**

*(Знания о физической культуре)*— выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

*(Гимнастика с элементами акробатики)* — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

*(Легкая атлетика)*— технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;

#### **К концу обучения в 4 классе обучающийся научится:**

*(Знания о физической культуре)*- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;

*(Гимнастика с элементами акробатики)* — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

*(Легкая атлетика)* — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;

### **3. Тематическое планирование в том числе с учетом рабочей программы воспитания МАОУ СОШ №32 с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы «Физическая культура» (УМК «Школа России»)**

## 1 класс

№	Тема раздела, курса из УМК	Программное содержание из УМК	Методы и формы организации обучения. Характеристика деятельности обучающихся	Электронные образовательные ресурсы	Воспитательные задачи
1	<b>Знания о физической культуре. (2 ч)</b>	<p>Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом. Связь занятий физической культурой со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Виды спорта, входящие в школьную программу: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжные гонки, плавание.</p> <p>Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, лазанья и др.)</p> <p>Ходьба и бег как самые распространенные способы передвижения человека. Общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.</p> <p>Сложные способы передвижения ходьбой и бегом</p>	<p><b>Раскрывать</b> понятие «физическая культура».</p> <p><b>Характеризовать</b> основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культуры, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы).</p> <p><b>Раскрывать</b> положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Рассказывать</b> об основных способах передвижения древних людей, <b>объяснять</b> значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности.</p> <p><b>Называть</b> виды спорта, входящие в школьную программу.</p> <p><b>Определять</b> виды спорта по характерным для них техническим действиям.</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168857/">(https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168857/))</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</a></p>	<p>Воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима дня, потребность в физических упражнениях и играх.</p>

		(например, боком, спиной вперед). Причины, вызывающие трудности выполнения различных способов передвижения. Изменение скорости ходьбы и бега. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия	Словесный и наглядный метод обучения. Индивидуальная форма организации работы учащихся на уроке		
2	<b>Способы физической деятельности. (4 ч)</b>	-Режим дня как план основных дел, намеченных на день. Составление индивидуального режима дня по образцу. -Утренняя зарядка и её значение для организма человека. Основные части тела человека. Упражнения утренней зарядки. -Физкультминутка и её значение для организма человека. Упражнения, входящие в комплекс физкультминуток. -Личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека -Осанка. Основные признаки правильной и неправильной осанки -Упражнения для формирования правильной осанки. Их отличие от других физических упражнений.	<b>Рассказывать</b> о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий. <b>Объяснять</b> пользу подвижных игр. <b>Использовать</b> подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. <b>Выбирать</b> для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. <b>Распределяться</b> на команды с помощью считалочек. <b>Раскрывать</b> значение режима дня для жизни человека. <b>Выделять</b> основные дела, <b>определять</b> их последовательность и время выполнения в течение дня. <b>Составлять</b> индивидуальный режим дня, пользуясь образцом. <b>Раскрывать</b> значение утренней	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/</a>	Воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.

		<p>Упражнения с предметами на голове (стоя у стены и в передвижении). Упражнения для укрепления мышц туловища (без предметов и с предметами). Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития («Пятнашки», «Охотники и утки», «Горелки»), для совершенствования техники передвижения на лыжах («Кто дальше прокатится», «Охотники и олени», «Встречная эстафета»), для закрепления навыков в сложных способах передвижения («Тройка», «Рыбки», «Раки», «Бой петухов»), для развития основных физических качеств («Не попади в болото», «Волк во рву», «Выстрел в небо», «Салки-догонялки», «Совушка», «Не оступись», «Брось — поймай», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее»).</p> <p>Развитие положительных качеств личности и закрепление выполнения правил взаимодействия в условиях игровой деятельности.</p>	<p>зарядки, её положительное влияние на организм человека.</p> <p><b>Называть</b> основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений.</p> <p><b>Называть</b> упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения утренней зарядки.</p> <p><b>Рассказывать</b> о значении физкультминуток, её положительном влиянии на организм.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения, входящие в комплексы физкультминуток (сидя на стуле; стоя на месте и др.).</p> <p><b>Рассказывать</b> о личной гигиене, её основных процедурах и значении для здоровья человека.</p> <p><b>Определять</b> осанку как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается.</p> <p><b>Называть</b> основные признаки правильной и неправильной осанки</p> <p>Словесный и наглядный метод обучения.</p> <p>Индивидуальная форма организации работы учащихся на уроке.</p>		
3	<b>Лёгкая атлетика. (25 ч)</b>	<p>1. Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу,</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>	<p>Укрепление здоровья. Воспитание морально – волевых качеств (решительность,</p>

		<p>спиной вперёд), из различных ИП и с разным положением рук.</p> <p>2.Броски набивного мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p>3.Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.</p> <p>4.Прыжки: на месте ( на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с проведением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; прыжке через скакалку.</p>	<p><b>Выполнять</b> разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.</p> <p>Фронтальная форма организации учебной деятельности.</p> <p>Словесные, наглядные и практические формы обучения.</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">subject/lesson/4188/start/169062/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</a></p>	<p>смелость, настойчивость и тд)</p>
5	<p><b>Гимнастика</b></p> <p><b>•</b></p> <p><b>( 12 ч)</b></p>	<p>1.Акробатические упражнения. Упоры ( присев, лёжа, согнувшись, лёжа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лёжа и раскачивание в полной группировке ( с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно ( с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.</p> <p>2. Акробатические комбинации.</p> <p>1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p> <p>2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий.</p> <p>Уверенно <b>преодолевать</b> полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.</p> <p>Фронтальная форма организации учебной деятельности.</p> <p>Словесные, наглядные и практические формы обучения.</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/</a></p>	<p>Достижение полноценного физического развития. Повышение физической работоспособности.</p>



		<p>кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>3. Упражнения на нестандартной гимнастической перекладине: висы.</p> <p>4. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла</p> <p>5. Упражнения на гимнастической скамейке (бревне)</p> <p>6. Гимнастические упражнения. прикладного характера.</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке</p>		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/">ject/lesson/5747/start/189604/</a>	
6	<b>Спортивные игры. (15 ч)</b>	<p>1. Баскетбол. Специальные передвижения без мяча; остановка мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину;</p> <p>2. Волейбол. Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча через сетку.</p> <p>3. Футбол. Удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча; обыгрыш соперника.</p>	<p><b>Демонстрировать</b> разученные технические приёмы игры в футбол.</p> <p><b>Выполнять</b> разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</p> <p><b>Характеризовать и демонстрировать</b> технические приёмы игры в баскетбол.</p> <p><b>Выполнять</b> разученные технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и</p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/start/189625/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/start/189625/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4234/start/223863/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4234/start/223863/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/start/190417/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/start/190417/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/start/</a>	<p>Воспитание культуры эмоционального поведения в спортивно-игровой деятельности.</p> <p>Воспитывать волевые качества: смелость, решительность, чувство товарищества.</p>

			<p>вариативных (игровых) условиях.          Групповая форма организации учебной работы учащихся.          Словесные, наглядные и практические формы обучения.</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/189685/">189685/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/189705/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/</a></p>	
8	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> <b>(8 ч)</b></p>	<p>-Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанок.          -Комплексы упражнений на развитие физических качеств          -Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>	<p><b>Выполнять</b> дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств.  <b>Воспроизводить</b> требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки  <b>Объяснять</b> на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека. <b>Рассказывать</b> о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий.  <b>Объяснять</b> пользу подвижных игр.  <b>Использовать</b> подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.  <b>Выбирать</b> для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.  <b>Составлять</b> индивидуальный</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/</a></p>	<p>Формирование нравственных , эстетических, волевых свойств и качеств, отражающих социально – психологические особенности личности, обуславливающих ее физкультурно – спортивную активность..</p>

			режим дня, пользуясь образцом. Групповая форма организации учебной работы учащихся. Словесные, наглядные и практические формы обучения.		
--	--	--	---	--	--

## 2 класс

№	Тема раздела, курса из УМК	Программное содержание из УМК	Методы и формы организации обучения. Характеристика деятельности обучающихся	Электронные образовательные ресурсы	Воспитательные задачи
1	<b>Знания о физической культуре. (4ч)</b>	Физические упражнения, их отличие от естественных движений; Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание). Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	<b>Называть</b> характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей и т. п.). <b>Раскрывать</b> назначение первых соревнований у древних людей. <b>Характеризовать</b> роль и значение соревнований в воспитании будущих охотников и воинов. <b>Объяснять</b> цель и значение упражнений с мячом. <b>Приводить</b> примеры современных спортивных игр с мячом. <b>Пересказывать</b> тексты о возникновении Олимпийских игр древности. <b>Называть</b> правила проведения Олимпийских игр. <b>Характеризовать</b> современные Олимпийские игры как крупные международные соревнования,	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>	Расширение кругозора, уточнение представлений об окружающем мире, уважительное отношение к культуре родной страны, создание положительной основы для воспитания патриотических чувств.

			<p>помогающие укреплению мира на Земле.</p> <p>Индивидуальная форма организации работы учащихся на уроке.</p> <p>Словесный и наглядный метод обучения.</p>		
2	<p><b>Способы физкультурной деятельности, (4 ч)</b></p>	<p>Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	<p><b>Раскрывать</b> роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу.</p> <p><b>Характеризовать</b> возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, решительности и т. п.</p> <p><b>Использовать</b> подвижные игры для развития основных физических качеств.</p> <p><b>Моделировать</b> игровые ситуации.</p> <p><b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Воспитывать</b> смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p><b>Характеризовать</b> закаливание</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/</a></p>	<p>Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.</p>

			<p>как способ повышения устойчивости организма к жаркой и холодной погоде, простудным и инфекционным заболеваниям.</p> <p><b>Называть</b> основные способы закаливания водой.</p> <p><b>Излагать</b> правила закаливания обтиранием.</p> <p><b>Выполнять</b> обтирания с изменяющимся температурным режимом (по заданному образцу).</p> <p><b>Определять</b> физическое развитие как процесс взросления человека.</p> <p><b>Называть</b> основные показатели физического развития.</p> <p><b>Измерять</b> показатели физического развития самостоятельно или с помощью партнёра / родителей.</p> <p>Индивидуальная форма организации работы учащихся на уроке.</p> <p>Словесный и наглядный метод обучения.</p>		
3	<b>Лёгкая атлетика. (33 ч)</b>	<p>1.Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперёд), из различных ИП и с разным положением рук. : равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.</p>	<p><b>Выполнять</b> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 400—500 м.</p> <p><b>Выполнять</b> бег с последующим ускорением на дистанцию 10—12 м.</p> <p><b>Выполнять</b> челночный бег 3x10 м с максимальной скоростью передвижения.</p> <p><b>Совершенствовать</b> технику</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a></p>	<p>Достижение полноценного физического развития.</p> <p>Повышение физической работоспособности.</p>

		<p>2.Броски большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p>3.Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. малого мяча на дальность из-за головы.</p> <p>4.Прыжки: на месте ( на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с проведением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; прыжке через скакалку. Прыжки на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия;</p>	<p>выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. <b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику прыжка в высоту с прямого разбега. <b>Выполнять</b> прыжок в высоту с прямого разбега на максимальный результат. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.</p> <p><b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику броска малого мяча из-за головы.</p> <p><b>Выполнять</b> метание малого мяча на максимально возможный результат.</p> <p>Фронтальная форма организации учебной деятельности.</p> <p>Словесные, наглядные и практические формы обучения.</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/">2/start/190732/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/</a></p>	
5	Гимнастика (12 ч)	1.Организующие команды и приемы.	<b>Выполнять</b> организующие команды по распоряжению	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/432">https://resh.edu.ru/subject/lesson/432</a>	Формирование интереса и потребности

		<p>повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».</p> <p>2. Акробатические упражнения. Упоры (присев, лёжа, согнувшись, лёжа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лёжа и раскачивание в полной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.</p> <p>3. Акробатические комбинации - из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках переворот назад в стойку на коленях.</p> <p>4. Упражнения на нестандартной гимнастической перекладине: висы.</p> <p>5. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла</p> <p>6. Упражнения на гимнастической скамейке (бревне)</p> <p>7. Гимнастические упражнения. прикладного характера.</p> <p>Передвижение по</p>	<p>учителя.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений</p> <p><b>Выполнять</b> фигурную маршировку.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастически упражнений.</p> <p><b>Выполнять</b> ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях.</p> <p><b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги.</p> <p><b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги.</p> <p><b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику выполнения полупереворота назад и кувырка вперёд.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.</p> <p><b>Выполнять</b> ранее разученные</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/">0/start/191322/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/</a></p>	<p>в занятиях физическими упражнениями. Воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима дня, потребность в физических упражнениях и играх.</p>
--	--	---	---	--	---

		<p>гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, танцевальные упражнения,</p>	<p>передвижения по гимнастической стенке в стандартных и изменяющихся условиях. <b>Демонстрировать</b> технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали в условиях учебной деятельности. <b>Выполнять</b> ранее разученные упражнения по преодолению полосы препятствий в стандартных условиях и в условиях игровой (соревновательной) деятельности. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных упражнений, ориентированных на преодоление искусственных полос препятствий. <b>Преодолевать</b> полосу препятствий в стандартных и вариативных условиях. <b>Совершенствовать</b> технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. Фронтальная форма организации учебной деятельности. Словесные, наглядные и практические формы обучения.</p>		
6	<b>Спортивные игры. (6ч)</b>	<p>1. Баскетбол. Специальные передвижения без мяча; остановка мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; передача мяча на месте и в</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику удара внутренней стороной стопы («щёчкой») и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых)</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/359">https://resh.edu.ru/subject/lesson/359</a></p>	<p>Укрепление здоровья. Воспитание морально – волевых качеств (решительность, смелость,</p>



		<p>движении.</p> <p>2.Волейбол. Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча, подача мяча снизу.</p> <p>3.Футбол. Удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча; пас и передача мяча товарищу по команде.</p>	<p>условиях.</p> <p><b>Совершенствовать</b> технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.</p> <p><b>Излагать</b> правила игр и особенности их организации.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> ведение мяча, стоя на месте.</p> <p><b>Выполнять</b> ведение мяча с продвижением шагом вперёд.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения подбрасывания мяча</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/">2/start/224007/ https://resh.edu.ru/ subject/lesson/4825/start/224033/ https://resh.edu.ru/ subject/lesson/3602/start/191827/ https://resh.edu.ru/ subject/lesson/6170/start/224059/ https://resh.edu.ru/ subject/lesson/5130/start/224117/ https://resh.edu.ru/ subject/lesson/6169/start/191936/ https://resh.edu.ru/ subject/lesson/4288/start/192054/ https://resh.edu.ru/ subject/lesson/3709/start/192081/ https://resh.edu.ru/ subject/lesson/3511/start/192229/ https://resh.edu.ru/ subject/lesson/3931/start/192285/ https://resh.edu.ru/ subject/lesson/4133/start/192374/ https://resh.edu.ru/ subject/lesson/5322/start/192431/</a></p>	<p>настойчивость и тд)</p>
--	--	--	--	---	----------------------------

			<p>на заданную высоту.  <b>Демонстрировать</b> технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку. Групповая форма организации учебной работы учащихся. Словесные, наглядные и практические формы обучения.</p>		
8	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность Б. (4 ч)</b></p>	<p>-Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.  -Комплексы упражнений на развитие физических качеств.  -Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>	<p><b>Определять</b>, для какой группы мышц предназначено упражнение.  <b>Называть</b> последовательность выполнения упражнений.  Самостоятельно <b>составлять</b> комплекс упражнений зарядки (по образцу).  <b>Демонстрировать</b> броски малого мяча в мишень из различных положений.  <b>Проявлять</b> интерес к выполнению домашних заданий.  Правильно организовывать места занятий для выполнения бросков малого мяча.  <b>Разучить</b> подвижные игры с мячом.  <b>Общаться и взаимодействовать</b> в процессе подвижных игр.  <b>Выполнять</b> упражнения для утренней зарядки.  <b>Соблюдать</b> последовательность и дозировку включаемых в комплексы упражнений.  Словесные, наглядные и практические формы обучения.  Групповая форма организации учебной работы учащихся.</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/</a></p>	<p>Формирование нравственных, эстетических, волевых свойств и качеств, отражающих социально – психологические особенности личности, обуславливающих ее физкультурно – спортивную активность..</p>

### 3 класс

№	Тема раздела, курса из УМК	Программное содержание из УМК	Методы и формы организации обучения. Характеристика деятельности обучающихся	Электронные образовательные ресурсы	Воспитательные задачи
1	<b>Знания о физической культуре. (4ч)</b>	Физические упражнения, их отличие от естественных движений; Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание). Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия Физическая подготовка и её связь с развитием основных	<b>Пересказывать</b> текст по истории развития физической культуры. <b>Объяснять</b> связь физической культуры с традициями и обычаями народа. <b>Приводить</b> примеры трудовой и военной деятельности древних народов, получившей своё отражение в современных видах спорта. <b>Характеризовать</b> комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно. <b>Приводить</b> примеры комплексов упражнений и <b>определять</b> их направленность. Словесный и наглядный метод обучения. Индивидуальная форма организации работы учащихся на уроке.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/</a>	Расширение кругозора, уточнение представлений об окружающем мире, уважительное отношение к культуре родной страны, создание положительной основы для воспитания патриотических чувств.

		физических качеств			
2	<b>Способы физкультурной деятельности, (4 ч)</b>	<p>Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>	<p><b>Определять</b> связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса — чем выше нагрузка, тем чаще пульс.  <b>Измерять</b> величину пульса в покое и после физической нагрузки.  <b>Находить</b> разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой.  <b>Объяснять</b> правила закаливания способом «обливание».  <b>Объяснять</b> правила закаливания принятием душа.  <b>Выполнять</b> требования безопасности при проведении закаливающих процедур. Словесный и наглядный метод обучения.  Индивидуальная форма организации работы учащихся на уроке.</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/</a></p>	<p>Воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима дня, потребность в физических упражнениях и играх.</p>
3	<b>Лёгкая атлетика. (34 ч)</b>	<p>1.Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперёд), из различных ИП и с разным положением рук. техника бега на короткие и длинные дистанции; Низкий и высокий старт. Стартовое ускорение и финиширование  Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.  2.Броски большого мяча (1кг)</p>	<p><b>Совершенствовать</b> ранее разученные легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат.  <b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику высокого старта при выполнении беговых упражнений.  <b>Выполнять</b> бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию.  <b>Демонстрировать</b> технику</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/513">https://resh.edu.ru/subject/lesson/513</a></p>	<p>Воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.</p>

		<p>на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p>3.Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. метание теннисного мяча на дальность и в цель..</p> <p>4.Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с проведением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; прыжке через скакалку</p>	<p>прыжка в длину с разбега в условиях учебной деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Составлять</b> правила простейших соревнований по образцу.</p> <p><b>Организовывать и проводить</b> соревнования по составленным правилам.</p> <p><b>Выполнять</b> легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и <b>использовать</b> их в самостоятельных домашних занятиях.</p> <p>Фронтальная форма организации учебной деятельности. Словесные, наглядные и практические формы обучения.</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/">1/start/226553/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a></p>	
5	<b>Гимнастика (12 ч)</b>	<p>1.Организовушие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>2.Акробатические упражнения - акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в</p>	<p><b>Выполнять</b> гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и <b>использовать</b> их в самостоятельных домашних занятиях.</p> <p><b>Характеризовать</b> дозировку и последовательность упражнений с гантелями. Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику лазанья по канату в три и два приёма.</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/</a></p>	<p>Воспитывать инициативность, самостоятельность, психологическую устойчивость.</p> <p>Достижение полноценного физического развития. Повышение физической работоспособности.</p>

		<p>упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>3. Упражнения на нестандартной гимнастической перекладине: висы.</p> <p>4. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического коня (козла) опорный прыжок через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед;</p> <p>5. Упражнения на гимнастической скамейке (бревне)- передвижения и повороты на гимнастическом бревне (скамейке)</p> <p>6. Гимнастические упражнения. прикладного характера.</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке</p>	<p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники передвижения по гимнастическому бревну в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику передвижения по гимнастическому бревну разными способами и технику поворотов на гимнастическом бревне.</p> <p><b>Совершенствовать</b> технику выполнения прикладных упражнений.</p> <p><b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику передвижений по гимнастической скамейке разными способами.</p> <p><b>Преодолевать</b> полосу препятствий, составленную из хорошо разученных упражнений в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p>Фронтальная форма организации учебной деятельности. Словесные, наглядные и практические формы обучения.</p>		
6	<b>Спортивные игры. (10 ч)</b>	<p>1. Баскетбол. Специальные передвижения без мяча; остановка мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину;</p> <p>2. Волейбол. Подбрасывание</p>	<p><b>Рассказывать</b> об истории возникновения и развития игры в баскетбол.</p> <p>Излагать общие правила игры в баскетбол.</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/618">https://resh.edu.ru/subject/lesson/618</a></p>	<p>Воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.</p>

		<p>мяча; подача мяча; приём и передача мяча.  3. Футбол. Удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча; передача мяча партнеру по команде ,на месте и в движении.</p>	<p><b>Описывать</b> технику ведения мяча ранее изученными способами.  <b>Демонстрировать</b> технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности.  <b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику ведения баскетбольного мяча разными способами в условиях учебной и игровой деятельности.  <b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом в условиях учебной и игровой деятельности.  <b>Демонстрировать</b> технику ловли и передачи мяча в парах, стоя на месте на расстоянии 3—5 м друг от друга.  <b>Демонстрировать</b> технику ловли и передачи мяча в парах, во время передвижения приставным шагом.  <b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику броска мяча в кольцо с расстояния 6—8 м.  <b>Развивать</b> мышцы рук с помощью упражнений с набивным мячом.  <b>Развивать</b> мышцы ног с помощью прыжковых упражнений с дополнительным внешним отягощением (например, с набивным мячом).  <b>Владеть</b> правилами организации и проведения подвижных игр,</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/">2/start/193670/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/https://resh.edu.ru/sub</a></p>	
--	--	--	---	---	--

		<p>готовить места занятий с учётом правил техники безопасности.</p> <p><b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности</p> <p><b>Воспитывать</b> смелость, волю, решительность, активность и инициативность.</p> <p><b>Проявлять</b> эти качества при решении вариат</p> <p><b>Рассказывать</b> об истории возникновения и развития игры в волейбол.</p> <p><b>Излагать</b> общие правила игры в волейбол.</p> <p><b>Описывать</b> технику прямой нижней подачи и <b>демонстрировать</b> её в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, <b>демонстрировать</b> эти технические действия в условиях учебной деятельности.</p> <p><b>Развивать</b> пальцы рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым (теннисным) мячом.</p> <p><b>Развивать</b> мышцы рук и верхнего плечевого пояса с помощью специальных силовых упражнений и упражнений с набивным мячом.</p>	<p><a href="#">ject/lesson/5136/start/194376/</a></p>	
--	--	--	---	--



			<p><b>Развивать</b> мышцы ног с помощью специальных упражнений скоростно-силовой направленности.</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками в условиях учебной деятельности. <b>Владеть</b> правилам и организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности.</p> <p><b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Воспитывать</b> смелость, волю, решительность, активность и инициативность; <b>проявлять</b> эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p><b>Рассказывать</b> об истории возникновения и развития игры в футбол.</p> <p><b>Излагать</b> общие правила игры в футбол.</p> <p><b>Выполнять</b> удары внутренней стороной стопы («щёчкой») и ведение мяча по разной траектории движения.</p> <p><b>Передавать</b> мяч партнёру</p>		
--	--	--	---	--	--

			<p>и <b>останавливать</b> катящийся мяч в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> специальные передвижения в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> общеразвивающие упражнения в беге и прыжках для развития физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.</p> <p>Групповая форма организации учебной работы учащихся. Словесные, наглядные и практические формы обучения.</p>		
8	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность. (4 ч)</b></p>	<p>-Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>-Комплексы упражнений на развитие физических качеств</p> <p>-Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз</p>	<p><b>Определять</b> связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса — чем выше нагрузка, тем чаще пульс.</p> <p><b>Измерять</b> величину пульса в покое и после физической нагрузки.</p> <p><b>Находить</b> разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой.</p> <p><b>Объяснять</b> правила закаливания способом «обливание».</p> <p><b>Объяснять</b> правила закаливания принятием душа.</p> <p><b>Выполнять</b> требования безопасности</p> <p><b>Совершенствовать</b> технику ранее освоенных упражнений. при проведении закаливающих</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/</a></p>	<p>Воспитание культуры эмоционального поведения в спортивно- игровой деятельности.</p> <p>Воспитывать волевые качества: смелость, решительность, чувство товарищества.</p>

			процедур. Групповая форма организации учебной работы учащихся. Словесные, наглядные и практические формы обучения.		
--	--	--	---	--	--

#### 4 класс

№	Тема раздела, курса из УМК	Программное содержание из УМК	Методы и формы организации обучения. Характеристика деятельности обучающихся	Электронные образовательные ресурсы	Воспитательные задачи
1	<b>Знания о физической культуре (8ч)</b>	Физические упражнения, их отличие от естественных движений; Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание). Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила поведения во время купания на открытых водоёмах. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и её связь с развитием основных	<b>Приводить</b> примеры из истории спортивных состязаний народов России. <b>Раскрывать</b> роль и значение занятий физической культурой в подготовке офицеров и солдат русской армии, в крупных победах русской армии. <b>Характеризовать</b> роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта (например, царь Пётр I, полководцы Ф. Ф. Ушаков, А. В. Суворов и др.). <b>Объяснять</b> зависимость между регулярными занятиями физической подготовкой и улучшением показателей развития физических качеств, лёгких и сердца. <b>Приводить</b> примеры, раскрывающие связь между изменением показателей мышечной работы и частотой дыхания и пульса.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a>	Расширение кругозора, уточнение представлений об окружающем мире, уважительное отношение к культуре родной страны, создание положительной основы для воспитания патриотических чувств.

		<p>физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на повышение ЧСС.</p>	<p><b>Характеризовать</b> основные способы изменения нагрузки, <b>приводить</b> примеры изменения величины нагрузки за счёт изменения скорости и продолжительности выполнения упражнения, за счёт дополнительных отягощений (например, выполнение упражнений с гантелями). <b>Характеризовать</b> зависимость между величиной нагрузки и наступлением утомления. <b>Характеризовать</b> зависимость между временем отдыха и началом выполнения последующей нагрузки. <b>Характеризовать</b> основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. <b>Излагать</b> правила предупреждения травматизма и <b>руководствоваться</b> ими на уроках физической культуры, а также при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. <b>Характеризовать</b> основные травмы и причины их появления. <b>Демонстрировать</b> отдельные способы и приёмы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах. <b>Проводить</b> закаливающие процедуры с использованием воздушных и солнечных ванн, купания в естественных</p>		
--	--	---	---	--	--

			<p>водоёмах.</p> <p><b>Выполнять</b> правила закаливающих процедур и <b>соблюдать</b> меры безопасности во время их проведения.</p> <p>Индивидуальная форма организации работы учащихся на уроке.</p> <p>Словесный и наглядный метод обучения.</p>		
2	<p><b>Способы физкультурной деятельности и (бч.)</b></p>	<p>Составление режима дня.</p> <p>Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	<p><b>Характеризовать</b> наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Выявлять</b> возможные отставания в показателях индивидуального физического развития и развития физических качеств.</p> <p><b>Выполнять</b> тестовые процедуры для оценивания показателей физического развития и развития физических качеств.</p> <p><b>Вести</b> запись наблюдений индивидуальных показателей по четвертям учебного года.</p> <p><b>Выявлять</b> отстающие от возрастных норм показатели физического развития и физической подготовленности и <b>определять</b> направленность самостоятельных занятий физической подготовкой.</p> <p>Индивидуальная форма организации работы учащихся на уроке.</p> <p>Словесный и наглядный метод</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/</a></p>	<p>Формирование нравственных, эстетических, волевых свойств и качеств, отражающих социально – психологические особенности личности, обуславливающих ее физкультурно – спортивную активность..</p>

			обучения.		
3	<b>Лёгкая атлетика (33 ч.)</b>	<p><b>1.Бег:</b> с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперёд), из различных ИП и с разным положением рук. техника бега на короткие и длинные дистанции; Низкий и высокий старт. Стартовое ускорение и финиширование</p> <p>Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Прыжок в длину с места. Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Техника бега на короткие и длинные дистанции. Эстафета.</p> <p><b>2.Броски</b> большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p><b>3.Метание</b> малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. метание теннисного мяча на дальность и в цель..</p> <p><b>4.Прыжки:</b> на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с проведением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; прыжке через скакалку.</p>	<p><b>Совершенствовать</b> высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику низкого старта</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для самостоятельного освоения низкого старта.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения низкого старта по команде стартера.</p> <p><b>Выполнять</b> стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м).</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для самостоятельного освоения этого прыжка.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности (планка устанавливается на высоте 60-70 см).</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a></p>	<p>Достижение полноценного физического развития. Повышение физической работоспособности.</p> <p>Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.</p>

			Фронтальная форма организации учебной деятельности. Словесные, наглядные и практические формы обучения.		
4	<b>Гимнастика (12 ч.)</b>	<p>1.Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>2.Акробатические упражнения - кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Акробатические комбинации например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед</p> <p>3.Упражнения на нестандартной гимнастической перекладине: висы.</p> <p>4.Опорный прыжок: с разбега через гимнастического коня опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост</p> <p><b>Раскрывать</b> понятие «акробатическая комбинация».</p> <p><b>Характеризовать</b> основные правила самостоятельного освоения акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники акробатических комбинаций.</p> <p>Описывать технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций.</p> <p><b>Демонстрировать</b> их выполнение в условиях учебной действительности.</p> <p><b>Описывать</b> технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций.</p> <p><b>Демонстрировать</b> их выполнение в условиях учебной деятельности.</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/</a></p>	<p>Укрепление здоровья. Воспитание морально – волевых качеств (решительность, смелость, настойчивость и тд)</p> <p>Воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.</p>

		<p>гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед;</p> <p>5. Упражнения на гимнастической скамейке (бревне)- передвижения и повороты на гимнастическом бревне (скамейке)</p> <p>6. Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>	<p><b>Описывать</b> технику перемаха толчком двумя ногами из разных исходных положений и <b>демонстрировать</b> ее выполнение в условиях учебной деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику переворота толчком двумя из разных исходных положений и <b>демонстрировать</b> ее выполнение в учебной деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники гимнастической комбинации на перекладине.</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастической комбинации на низкой перекладине и <b>демонстрировать</b> ее выполнение.</p> <p>Фронтальная форма организации учебной деятельности.</p> <p>Словесные, наглядные и практические формы обучения.</p>		
5	<b>Спортивные игры (5ч.)</b>	<p>1. Баскетбол. Специальные передвижения без мяча; Способы передвижений. Остановка прыжком и упражнения для совершенствования. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. Сочетание приёмов техники.</p> <p>2. Волейбол. Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча. Передвижение, остановки, повороты, стойки.</p>	<p><b>Включать</b> спортивные игры в организацию и проведение активного отдыха и досуга</p> <p><b>Выполнять</b> технические приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Организовывать</b> игру в футбол, <b>играть</b> по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</p> <p><b>Выполнять</b> технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>	<p>Воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима дня, потребность в физических упражнениях и играх.</p>



		<p>Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками – на месте, после перемещения. Подача мяча.</p> <p>3.Футбол. Удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча; обыгрыш соперника; передача мяча партнеру по команде.</p>	<p><b>Организовывать</b> игру в баскетбол, <b>играть</b> по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</p> <p><b>Выполнять</b> технические приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Организовывать</b> игру в волейбол, <b>играть</b> по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</p> <p>Групповая форма организации учебной работы учащихся. Словесные, наглядные и практические формы обучения.</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/">subject/lesson/4630/start/224938/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/</a></p>	
6	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность. (4ч.)</b>	<p>-Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанок.</p> <p>-Комплексы упражнений на развитие физических качеств</p> <p>-Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для</p>	<p><b>Характеризовать</b> основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями.</p> <p><b>Излагать</b> правила предупреждения травматизма и <b>руководствоваться</b> ими на уроках физической культуры, а также при организации</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/</a></p>	<p>Воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима дня, потребность в физических упражнениях и играх.</p>

		глаз	самостоятельных занятий физическими упражнениями. <b>Характеризовать</b> основные травмы и причины их появления. <b>Демонстрировать</b> отдельные способы и приёмы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах. <b>Включать</b> спортивные и подвижные игры в организацию и проведение активного отдыха и досуга. Групповая форма организации учебной работы учащихся. Словесные, наглядные и практические формы обучения.		
--	--	------	---	--	--

