

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«САРЫ-СУЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНА  
на заседании Методического совета  
Протокол № \_\_\_ от \_\_\_ «\_\_\_» 2022года

СОГЛАСОВАНА  
с заместителем директора по УВР:  
\_\_\_\_\_ Тилекова Р.С.  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 года

**Рабочая программа**  
**учебного предмета «*Физическая культура*»**  
**для начального общего образования**  
**Срок освоения: 1 год (*2* класс)**

*Составитель(и):*  
*Байрамбаева Е.К., Елманбетова З.М.,*  
*учителя начальных классов*

2022г.

## Содержание

Пояснительная записка .....	4
Содержание учебного предмета «Физическая культура» .....	11
2 класс .....	14
Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования .....	19
Личностные результаты .....	19
Метапредметные результаты .....	21
Предметные результаты .....	26
Тематическое планирование .....	31
Оценка учебных достижений обучающихся .....	119

### Пояснительная записка

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе Требований Федерального государственного образовательного стандарта к результатам освоения программы (утвержден приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286) и характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, определенных Примерной программой воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались:

- потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека.

- потребности в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни,

использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее — ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных)». Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

*Принцип систематичности и последовательности.* Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

*Принципы непрерывности и цикличности.* Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

*Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.* Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

*Принцип наглядности.* Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной

из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

*Принцип доступности и индивидуализации.* Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом волевом поведении обучающихся.

*Принцип осознанности и активности.* Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

*Принцип динамичности.* Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

*Принцип вариативности.* Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

### **Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»**

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

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.

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

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», для занятий физической культурой могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава, включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты – за каждый год обучения.

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

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 135 ч (один час в неделю в каждом классе): 2 класс — 35 часов.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на климатические условия и место проведения урока.

## **Содержание учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **Физические упражнения**

#### **Упражнения по видам разминки**

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

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

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

### **Подводящие упражнения**

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

### **Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом**

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

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

### **Упражнения для развития координации и развития жизненно-важных навыков и умений**

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

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка». Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

### **Игры и игровые задания, спортивные эстафеты**

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

### **Организующие команды и приёмы**

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд

**Знания о физической культуре.** Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

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

**Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.** Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Народные танцы: движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации); разучивают танцевальный шаг в парах в полной координации под музыкальное сопровождение.

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

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **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:

#### **Патриотическое воспитание:**

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

### **Гражданское воспитание:**

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

### **Ценности научного познания:**

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

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

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

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

### **Формирование культуры здоровья:**

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

### **Экологическое воспитание:**

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизни обеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

### **Метапредметные результаты**

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.

#### **По окончании второго года обучения учащиеся научатся:**

*познавательные УУД:*

- 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 УУД:*

- 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 УУД:*

- 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.

## **Предметные результаты**

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

### **2 класс**

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

- демонстрировать танцевальный шаг в парах совместном передвижении в полной координации под музыкальное сопровождение;

- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;

- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## 2 КЛАСС

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов)

№ п/п	Разделы учебной программы	четверть			
		1	2	3	4
		количество часов			
1	<b>Знания о физической культуре</b>	1	-	-	-
2	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	3	-	-	-
3	<b>Физическое совершенствование</b>	4	8	10	8
	<i>Оздоровительная физическая культура.</i>	-	2	-	-
	<i>Спортивно-оздоровительная физическая культура</i>	4	6	10	8
	Гимнастика	1	2	2	2
	Легкая атлетика	1	2	2	2
	Подвижные игры	1	1	2	2
	Народные танцы	1	1	2	-
	Прикладно-ориентированная физическая культура	-	1	2	2
4	Итого	35			

Примерное поурочное планирование 2 класс (один час в неделю)

№ п/п	Тема урока	Количество часов				Виды и формы контроля
		всего	контрольные работы	Практическая работа	Дата изучения	
<b>Четверть</b>						
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов.  Зарождение Олимпийских игр.	1	0	1		<i>Рассказ учителя</i> (просмотр видеофильмов и иллюстративного материала) <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/train/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/train/</a>
2	Физическое развитие и физические качества.	1	0	1		<i>Диалог с учителем</i> (объяснение и наблюдение за образцами действий учителя иллюстративный материал, видеоролики, рисунки) <i>Практическое занятие</i> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>
3	Сила, быстрота, выносливость, гибкость как физические качества.	1	0	1		<i>Рассказ учителя</i> (образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики) <i>Практическое занятие</i> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</a>
4	Развитие координации движений. Дневник наблюдений по физической культуре.	0,5	0	0,5		<i>Рассказ учителя</i> (образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики) <i>Практическое занятие</i> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/</a>
	Дифференцированная аттестация по разделам: 1. Знания о физической культуре	0,5	0,5	0		<i>Контрольная работа.</i> <i>Письменные тестовые задания</i>

	2. Способы самостоятельной деятельности					
5	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.  Строевые упражнения и команды.	1	0	1		<i>Рассказ учителя</i> (образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики) <i>Практическое занятие</i>
6	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.  Броски мяча в неподвижную мишень. / Подготовка к сдаче 1 ступени ВФСК ГТО.	1	0	1		<i>Учебный диалог</i> (иллюстративный материал, видеоролик) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a> <i>Практическое занятие</i> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123</a>
7	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч)	1	0	1		<i>Практическое занятие</i> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>
8	Танцевальные движения	1	0	1		<i>Практическое занятие</i>
<b>2 четверть</b>						
9	Закаливание организма	1	0	1		<i>Рассказ учителя</i> (с использованием иллюстративного материала и видеофильмов) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226239/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226239/</a>
10	Утренняя зарядка Составление индивидуальных комплексов зарядки	1	0	1		<i>Самостоятельная работа</i> (иллюстративный материал, видеоролик) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226239/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226239/</a>
	Дифференцированная аттестация по разделу: Оздоровительная физическая культура	0,5	0,5	0		<i>Контрольная работа.</i> <i>Письменные тестовые задания</i>
11	Гимнастическая разминка	1	0	1		<i>Практическое занятие</i>
12	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		<i>Практическое занятие</i>
13	Сложно координированные прыжковые упражнения Подготовка к сдаче 1 ступени ВФСК ГТО.	1	0	1		<i>Практическое занятие</i> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/</a>
14	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол,	1	0	1		<i>Практическое занятие</i> (баскетбол) <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalog">https://uchebnik.mos.ru/catalog</a>

	волейбол, футбол, ручной мяч):					<a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853">ue/material_view/lesson_templates/1433853</a> (футбол) <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393">https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393</a> (волейбол) <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1518864">https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1518864</a>
15	Танцевальные движения	1	0	1		<i>Практическое занятие</i>
16	Упражнения комплекса ВФСК ГТО 1 степени	1	0	1		<i>Тестирование. Практическое выполнение контрольных упражнений</i>
<b>3 четверть</b>						
17	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1		<i>Практическое занятие</i>
18	Освоение универсальных умений при выполнении строевых упражнений	1	0	1		<i>Практическое занятие</i> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a>
19	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		<i>Практическое занятие</i>
20	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		<i>Практическое занятие</i> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/</a>
21	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч):	1	0	1		<i>Практическое занятие</i> (баскетбол) <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853">https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853</a> (футбол) <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393">https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393</a> (волейбол) <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1518864">https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1518864</a>
22	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч):	1	0	1		<i>Практическое занятие</i> (баскетбол) <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853">https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853</a> (футбол) <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393">https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393</a> (волейбол)

					<a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1518864">https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1518864</a>
23	Танцевальные движения	1	0	1	<i>Практическое занятие</i>
24	Танцевальные движения	1	0	1	<i>Практическое занятие</i>
25	Подготовка к сдаче 1 ступени ВФСК ГТО. Упражнения комплекса ВФСК ГТО.	1	0	1	<i>Практическое занятие</i>
26	Упражнения комплекса ВФСК ГТО 1 ступени	1	0	1	<i>Тестирование. Практическое выполнение контрольных упражнений</i>
4 четверть					
27	Выполнение гимнастических упражнений	1	0	1	<i>Практическое занятие</i> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/</a>
28	Закрепление навыков выполнения гимнастических упражнений	1	0	1	<i>Практическое занятие</i> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/</a>
29	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	<i>Практическое занятие</i> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a>
30	Закрепление навыков выполнения прыжковых и беговых упражнений	1	0	1	<i>Практическое занятие</i> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/</a>
31	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч)	1	0	1	<i>Тестирование.</i>
32	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч):	1	0	1	<i>Практическое занятие</i> (баскетбол) <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853">https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853</a> (футбол) <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393">https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393</a> (волейбол) <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1518864">https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1518864</a>
33	Упражнения комплекса ВФСК ГТО 1 ступени	1	0	1	<i>Тестирование. Практическое выполнение контрольных упражнений</i>
34	Дифференцированная аттестация: освоение содержания программы,	1	1	0	<i>Контрольная работа. Практическое выполнение тестовых упражнений</i>

демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					
Общее количество часов по программе	35	2	32		

