

Приложение к основной
образовательной программе
начального общего образования
МБОУ СОШ № от 31.08.2023 г.
приказ № Ш5-13-924/3

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
1 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания. 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. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы. Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе, составляет 99 часов (3 часа в неделю).

1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

- Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование.

- *Оздоровительная физическая культура.* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.
- *Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики.

- Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.
- Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической

скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

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

Лыжная подготовка.

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

Лёгкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

- Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

- 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 УУД:

- 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.

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.

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1	Что понимается под физической культурой	1				обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об	Устный опрос	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
Итого по разделу		1						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								

2.1.	Режим дня школьника	1	0	0		обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью ...)	Устный опрос;	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
------	----------------------------	---	---	---	--	---	---------------	--

Итого по разделу				1				
------------------	--	--	--	---	--	--	--	--

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура

3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0		знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;	Устный опрос	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
3.2.	Осанка человека	1	0	0		знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;; определяют	Устный опрос	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/

3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0		обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление	Устный опрос	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
------	--	---	---	---	--	--	--------------	--

Итого по разделу	3							
------------------	---	--	--	--	--	--	--	--

Раздел 4. СПОРТ

4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0		знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
4.2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	2	0	0		знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/

4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	20	0	0	наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;; разучивают способы построения стоя на	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	5	0	0	наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);; разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу);; разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/

4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	6	0	0	наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;; обучаются подъёму ног из	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	6	0	0	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	6	0	0	наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;; наблюдают и	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/

4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	14	0	0	обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);; обучаются равномерному		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	2	0	0	знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
4.10.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	14	0	0	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;; разучивают игровые действия и правила		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/
Итого по разделу		76					
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура							
	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к	18			демонстрация прироста показателей физических		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/

Итого по разделу	18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО	99	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Тип урока	Элементы содержания	Электронные образовательные ресурсы, используемые для изучения раздела, темы
		пл	ау	ак			
Знание о физической культуре -1 час							
1	Вводный инструктаж. Урок-соревнования. Организационно-методические указания	1			Вводный урок. Изучение нового материала	Вводный инструктаж. ПП и ТБ на уроках. Строевые упражнения. П/и «У ребят порядок строгий».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
Легкая атлетика – 6 часов							
2	Урок-игра. Тестирование бега на 30 м. с высокого старта	1			Контрольный урок.	Строевые упражнения. П/и «У ребят порядок строгий». Ходьба обычная, на носках, на пятках, с различным положением рук.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/

					Комплекс ОРУ с речитативом. Прыжки и прыжковые упражнения. тестирования бега на 30 м высокого старта.	
3	Урок-игра. Техника челночного бега.	1		Комбинированный урок.	Строевые упражнения. Сочетание различных видов ходьбы. Комплекс ОРУ с речитативом. Техника челночного бега с произвольного старта. Бег в равномерном темпе 1,5-2мин. П/и «Салки».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
4	Урок-игра. Тестирование челночного бега 3/10 м.	1		Контрольный урок.	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с речитативом. Прыжки на месте, с продвижением вперед, на одной и двух ногах. Тестирование челночного бега 3/10 м. Прыжок в длину с места. П/и «Прыгающие воробышки».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
5	Тестирования метания мешочка на дальность. Урок-игра.	1		Комбинированный урок.	Строевые упражнения. Закрепить навыки выполнения комплекса ОРУ для формирования правильной осанки. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места. Проведение тестирования метания мешочка на дальность.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
6	Урок-игра. «Мы – веселые ребята». Метание	1		Изучение нового материала	Значение УГГ. Строевые упражнения. Разучить комплекс УГГ «Проснись!». Закрепить	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/

	мяча					технику челночного бега 3x10м. П/и «Мы веселые ребята». Метание малого мяча с места на заданное расстояние.	
7	Что такое физическая культура? Урок-игра «Попади в цель».	1			Комбинированный урок.	Знать что такое физическая культура. Строевые упражнения. Разучить и.п. рук, ног при выполнении упражнений. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. П/и «Попади в цель».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
Знания о физической культуре - 1 час							https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
8	Возникновение физической культуры и спорта. Урок-игра «Исправь осанку».	1			Комбинированный урок.	Значение правильной осанки для здоровья. Строевые упражнения. Разучить комплекс ОРУ для формирования правильной осанки. Закрепление техники выполнения прыжка в длину. П/и «Исправь осанку».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
Подвижная игра-1 час							
9	Урок-игра «Метание малого мяча».	1			Изучение нового материала	Знать что такое темп и ритм. Строевые упражнения. Закрепить и.п. рук, ног при выполнении упражнений. Метание малого мяча в цель с места. П/и «Попади в цель».	
Знания о физической культуре -3часа							
10	Урок-соревнования.	1			Комбинированный урок.	Знать, что такое Олимпийские игры, какие символы и	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/

	Олимпийские игры.				традиции у них существуют. Закрепить комплекс УГГ «Проснись». Совершенствование техники челночного бега 3x10м. П/и «Мы веселые ребята».	
11	Урок-игра. Темп и ритм.	1		Изучение нового материала	Знать что такое темп и ритм. Строевые упражнения. Закрепить и.п. рук, ног при выполнении упражнений. Метание малого мяча в цель с места. П/и «Попади в цель».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/
12	Личная гигиена человека. Урок-игра «Мы – веселые ребята».	1		Комбинированный урок.	Знакомство с понятием «гигиена» Ознакомить с построением в колонну по одному. П/и «Быстро встать в колонну». Совершенствовать технику метания мяча в цель. Равномерный бег до 2 мин. П/и Мы- веселые ребята».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
Легкая атлетика -4 часа						
13	Урок-соревнования. Тестирование метание малого мяча на точность.	1		Контрольный урок.	Проведение тестирования метания малого мяча на точность; Бег с изменением направления движения. Обучить технике высокого старта. П/и «Салки»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Урок-игра.	1		Контрольный урок.	Закрепить технику высокого старта. Эстафеты с бегом на скорость. Разучивание разминки направленной на	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/

						развитие гибкости, проведение тестирования наклона вперед из положения стоя. Повторение подвижной игры «Два мороза». Выполнение упражнений на запоминание временного отрезка.	
15	Тестирование прыжка в длину с места. Урок-игра.	1			Контрольный урок.	Выполнение строевых упражнений. Проведение разминки ,направленной на развитие координации, тестирование прыжка в длину с места. Повторение подвижной игры «Волк во рву»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/
16	Урок-игра. Тестирование поднимание туловища за 30 с.	1			Контрольный урок.	Проведение разминки направленной на развитие гибкости, тестирование поднимания туловища за 30с. Закрепить технику высокого старта. Пробегать в равномерном темпе до 2 мин. П/и «Волк во рву». Выполнение упражнений на запоминание временного отрезка.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/
Подвижные, спортивные игры-7 часов							
17	Урок-игра. Ловля и броски мяча в парах.	1			Комбинированный урок.	Выполнение строевых упражнений. Совершенствовать технику ловли и передачи мяча Эстафеты с баскетбольным	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/

					мячом.	
18	Урок-игра. Ловля и броски мяча в парах.	1		Комбинированный урок.	Выполнение строевых упражнений. Совершенствовать технику ловли и передачи мяча Эстафеты с баскетбольным мячом.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/
19	Урок-соревнования. Индивидуальная работа с мячом.	1		Комбинированный урок.	Разучивание разминки с мячом, проведение упражнений с мячом, ведение мяча, броски, ловля. Проведение эстафет с мячом	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
20	Урок-игра. Школа укрощения мяча.	1		Комбинированный урок.	Повторение разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля. Разучивание подвижной игры «Вышибалы».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/
21	Подвижная игра «Ночная охота». Урок-игра.	1		Комбинированный урок.	Повторение разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля, перебрасывание. Разучивание подвижной игры «Ночная охота».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
22	Глаза закрывай - упражненье начинай. Урок-соревнования.	1		Комбинированный урок.	Разучивание разминки с закрытыми глазами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля, перебрасывание. Повторение подвижной игры «Ночная охота»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/
23	Подвижные	1		Репродуктивный	Повторение разминки с	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/

	игры. Урок-игра.			урок.	закрытыми глазами. Проведение двух - четырёх игр по желанию учеников. Подведение итогов четверти.	
Гимнастика с элементами акробатики-26 часов						
24	Инструкция по ТБ при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Урок-игра.	1		Изучение нового материала	Правила поведения в гимнастическом зале. Ознакомить учащихся с названиями гимнастических снарядов. Обучить построению в круг. Обучить акробатическим упражнениям - упор присев, упор лежа, упор лежа сзади.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
25	Урок-соревнования. Тестирование вися на время.	1		Контрольный урок.	Выполнение строевых упражнений. Закрепить технику положения упор присев, упор лежа, упор лежа сзади. Обучить группировке из различных исходных положений. П/и «Салки-ноги от земли».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
26	Строевые упражнения. Лазание. Акробатические упражнения.	1		Комбинированный урок.	Выполнение строевых упражнений. Обучить лазанию по гимнастической стенке. Закрепить технику выполнения группировки в приседе, сидя, лежа на спине.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
27	Строевые упражнения. Лазание. Акробатические упражнения.	1		Комбинированный урок.	Разучить повороты прыжком на месте. Закрепить навыки лазания по гимнастической стенке. Совершенствовать технику выполнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/

					группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Обучить перекатам назад и вперед из группировки.	
28	Разновидности перекатов	1		Комбинированный урок.	Повторение разминки на матах, техники выполнения группировки. Разучивание и повторение перекатов. Повторение подвижной игры «Удочка»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
29	Техника выполнения кувырка вперед.	1		Комбинированный урок.	Проведение разминки на матах. Повторение перекатов. Разучивание техники выполнения кувырка вперед. Повторение подвижной игры «Удочка»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
30	Кувырок вперед.	1		Комбинированный урок.	Познакомить с понятием осанки. Проведение разминки на матах. Повторение перекатов, техники выполнения кувырка вперед. Разучивание подвижной игры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
31	Стойка на лопатках, «мост»	1		Комбинированный урок.	Повторение понятия «осанка». Проведение разминки на сохранение правильной осанки. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Разучивание стойки на лопатка» и «моста», подвижной игры «Волшебные ёлочки».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/
32	Стойка на	1		Комбинированный	Повторение понятия «осанка».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/

	лопатках, «мост»			урок.	Проведение разминки на сохранение правильной осанки. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Разучивание стойки на лопатка» и «моста», подвижной игры «Волшебные ёлочки».	
33	Стойка на голове.	1		Изучение нового материала.	Разучивание разминки на матах с резиновыми кольцами. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Разучивание техники выполнения стойки на голове. Проведение игрового упражнения на матах.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/
34	Лазанье по гимнастической стенке.	1		Комбинированный урок.	Проведение разминки на матах с резиновыми кольцами. Повторение техники выполнения стойки на голове. Проведение лазанья по гимнастической стенке, игрового упражнения на матах.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
35	Перелезание на гимнастической стенке.	1		Комбинированный урок.	Проведение разминки с гимнастическими палками. Повторение техники выполнения стойки на голове и кувырка вперед. Проведение лазанья и перелезания на гимнастической стенке, игрового упражнения на матах.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
36	Висы на	1		Комбинированный	Проведение разминки с	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/

	перекладине.			урок.	гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Разучивание различных висов на перекладине. Проведение подвижной игры «Удочка»	
37	Круговая тренировка.	1		Комбинированный урок.	Проведение разминки с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, кувырков вперед, перекатов, висов, стойки на голове, игрового упражнения на внимание.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
38	Прыжки со скакалкой.	1		Изучение нового материала.	Проведение разминки со скакалкой. Разучивание прыжков со скакалкой и в скакалку. Проведение подвижной игры «Шмель»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
39	Прыжки в скакалку.	1		Комбинированный урок.	Проведение разминки со скакалкой. Повторение прыжков со скакалкой и в скакалку. Проведение подвижной игры «Шмель»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
40	Круговая тренировка.	1		Комбинированный урок.	Знать, что такое круговая тренировка, работа по станциям. Проведение разминки со скакалкой, круговой тренировки. Разучивание подвижной игры «Береги предмет»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
41	Вис углом и вис	1		Комбинированный	Проведение разминки со	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/

	согнувшись на гимнастической стенке.				урок.	скакалкой. Разучивание вися углом и вися согнувшись на гимнастических кольцах. Повторение подвижной игры «Волк во рву»	
42	Вис прогнувшись на гимнастической стенке.	1			Комбинированный урок.	Проведение разминки с резиновыми кольцами. Повторение вися углом и вися согнувшись на гимнастической стенке. Разучивание вися прогнувшись на гимнастической стенке. Повторение подвижной игры «Волк во рву»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
43	Вращение обруча.	1			Комбинированный урок.	Проведение разминки с обручами. Повторение вися углом, вися согнувшись, вися прогнувшись, переворотов вперед и назад на гимнастических кольцах. Разучивание вращения обруча. Повторение подвижной игры «Попрыгунчики-воробушки»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
44	Обруч- учимся им управлять.	1			Комбинированный урок.	Проведение разминки с обручами. Совершенствование техники выполнения вися углом, вися согнувшись, вися прогнувшись, переворотов вперед и назад на гимнастических кольцах. Повторение вращения обруча, подвижной игры «Попрыгунчики-воробушки»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/

45	Круговая тренировка.	1		Комбинированный урок.	Проведение разминки с массажными мячами, круговой тренировки, подвижных игр по желанию учеников.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
46	Круговая тренировка.	1		Комбинированный урок.	Проведение разминки с массажными мячами, круговой тренировки, подвижных игр по желанию учеников.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
47	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии Прыжки через короткую скакалку.	1		Изучение нового материала.	Выполнение строевых упражнений. Закрепить упражнения в равновесии. Прыжки через короткую скакалку. Игра на развитие внимания, быстроты реакции, быстроты мышления «День и ночь».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
49	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. РДК.	1		Комбинированный урок.	Выполнение строевых упражнений. Выполнение акробатических упражнений: «Колечко», Березка», Верблюды», «Птичка», Ласточка», «Аист». Развивать гибкость.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
Лыжная подготовка 12 часов						
50	Инструкция по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Ступающий шаг на лыжах без палок.	1		Комбинированный урок.	Организационно-методические требования и техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Ступающий шаг.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/

51	Скользкий шаг на лыжах без палок.	1		Комбинированный урок.	Разучивание переноски лыж под рукой. Повторение техники ступающего шага. Разучивание скользящего шага на лыжах без палок.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
52	Повороты переступанием на лыжах без палок.	1		Комбинированный урок.	Разучивание переноски лыж под рукой. Повторение техники ступающего шага. Разучивание переступания на лыжах без палок, скользящего шага на лыжах без палок.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
53	Ступающий шаг на лыжах с палками.	1		Комбинированный урок.	Разучивание переноски лыж с палками под рукой. Повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без палок. Разучивание ступающего шага на лыжах с палками.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
54	Скользкий шаг на лыжах с палками.	1		Комбинированный урок.	Разучивание переноски лыж с палками под рукой. Повторение техники скользящего шага на лыжах с палками.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
55	Повороты переступанием на лыжах с палками.	1		Комбинированный урок.	Разучивание переноски лыж с палками под рукой. Повторение техники скользящего шага на лыжах с палками. Разучивание техники поворота переступанием на лыжах с палками.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
56	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.	1		Комбинированный урок.	Повторение техники скользящего шага на лыжах с палками.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/

					Разучивание техники подъема «полу ёлочкой» на лыжах без палок на склон и спуска со склона в основной стойке.	
57	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.	1		Комбинированный урок.	Повторение техники скользящего шага на лыжах с палками. Разучивание техники подъема «полу ёлочкой» на лыжах с палками на склон и спуска со склона в основной стойке.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
58	Прохождение дистанции 1 км.	1		Комбинированный урок	Совершенствование техники скользящего шага с лыжными палками. Повторение техники подъёма «полуёлочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками. Проверка выносливости при прохождении дистанции 1 км.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
59	Скользкий шаг на лыжах с палками «змейкой»	1		Комбинированный урок	Разучивание передвижения скользящим шагом на лыжах с палками «змейкой».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
60	Прохождение дистанции 1,5 км.	1		Комбинированный урок	Совершенствование техники скользящего шага с лыжными палками. Повторение техники подъёма «полуёлочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками. Проверка выносливости при	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/

					прохождении дистанции 1,5 км.	
61	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1		Контрольный урок	Повторение различных шагов на лыжах, как с палками, так и без них. Повторение Подъемов и спусков на лыжах. Совершенствование техники торможения падением.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
Гимнастика с элементами акробатики -5 часов						
62	Преодоление полосы препятствий	1		Комбинированный урок	Разучивания разминки на гимнастической скамейке. Преодоление полосы препятствий, проведение подвижной игры «Белочка-защитница»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
63	Тестирование виса на время.	1		Контрольный урок	Проведение разминки в движении, тестирование виса на время.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
64	Тестирование наклона вперед из положения сидя.	1		Контрольный урок	Проведение разминки в движении, тестирование наклона вперед из положения сидя.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
65	Тестирование подтягивания на низкой перекладине.	1		Контрольный урок	Проведение разминки в движении, тестирование подтягивания на низкой перекладине.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
66	Тестирование подъема туловища за 30 с.	1		Контрольный урок	Проведение разминки в движении, тестирование подъема туловища за 30 с.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
Подвижные, спортивные игры с элементами баскетбола -7 часов						

67	Инструкция по технике безопасности на занятиях подвижными, спортивными играми (с элементами баскетбола).	1		Изучение нового материала	Выполнять специальные передвижения без мяча в баскетболе. Ловля и передача мяча на месте. П/и «Бросай-поймай».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
68	Броски и ловля мяча в парах.	1		Комбинированный урок	Выполнение строевых упражнений. Совершенствовать технику ловли и передачи мяча Эстафеты с баскетбольным мячом.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
69	Броски и ловля мяча в парах.	1		Комбинированный урок	Выполнение строевых упражнений. Совершенствовать технику ловли и передачи мяча Эстафеты с баскетбольным мячом.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/
70	Ведение мяча.	1		Комбинированный урок	Проведение разминки с мячом, выполнение различных вариантов бросков и ловли мяча. Разучивание техники ведение мяча правой и левой рукой. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
71	Ведение мяча в движении.	1		Комбинированный урок	Проведение разминки с мячом. Разучивание техники ведение мяча правой и левой рукой в движении. Знакомство с	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/

					эстафетами.	
72	Эстафеты с мячом.	1		Комбинированный урок	Разучивание разминки с мячом, совершенствование техники ведение мяча правой и левой рукой в движении. Проведение эстафет с мячом	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/
73	Подвижные игры с мячом.	1		Комбинированный урок	Проведение разминки с мячом, подвижной игры «Охотники и утки» «Вышибалы»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
Подвижные, спортивные игры с элементами волейбола -7 часов						
74	Инструкция по технике безопасности на занятиях волейболом.	1		Изучение нового материала	Инструкция по ТБ при занятиях волейболом. Выполнять подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние в волейболе.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
75	Броски мяча через волейбольную сетку.	1		Комбинированный урок	Проведение разминки с мячами в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Разучивание подвижной игры «Забросай противника мячами»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
76	Точность броска мяча через волейбольную сетку.	1		Комбинированный урок	Проведение разминки с мячами в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Повторение подвижной игры «Забросай противника мячами»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/
77	Подвижная игра «Вышибала через сетку».	1		Комбинированный урок	Повторение разминки с мячами в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/

						Повторение подвижной игры «Вышибала через сетку»	
78	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1			Комбинированный урок	Повторение разминки с мячами в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Повторение подвижной игры «Вышибала через сетку»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
79	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1			Комбинированный урок	Повторение разминки с мячами в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Повторение подвижной игры «Вышибала через сетку»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/
80	Подвижные игры с мячом.	1			Комбинированный урок	Проведение разминки с мячом, подвижной игры «Охотники и утки» «Вышибалы»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
Гимнастика-3 часа							
81	Тестирование подтягивания на высокой перекладине.	1			Контрольный урок	Проведение разминки в движении, тестирование подтягивания на высокой перекладине	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/
82	Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа	1			Контрольный урок	Проведение разминки в движении, тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/
83	Тестирование наклона вперед из положения сидя	1			Контрольный урок	Проведение разминки в движении, тестирование наклона вперед из положения сидя.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/

Легкая атлетика-10 часов							
84	Инструкция по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Беговые упражнения.	1			Комбинированный урок	Правила поведения в зале и на спортивной площадке. Выполнение строевых упражнений. Пробегать 10-15м. с максимальной скоростью из разных исходных положений. П/и «Вызов номеров».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
85	Бросок набивного мяча от груди.	1			Комбинированный урок	Повторение разминки с набивными мячами, техники броска набивного мяча от груди. Разучивание броска набивного мяча снизу. Проведение подвижной игры «Вышибала через сетку»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
86	Бросок набивного мяча снизу.	1			Комбинированный урок	Повторение разминки с набивными мячами, техники броска набивного мяча с низу. Разучивание броска набивного мяча снизу. Проведение подвижной игры «Вышибала через сетку»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
87	Тестирование прыжка в длину с места.	1			Контрольный урок	Проведение разминки в движении, тестирование прыжка в длину с места.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
88	Тестирование метания малого мяча на точность.	1			Контрольный урок	Выполнение строевых упражнений. Бег в медленном темпе 2, 3 мин. Выполнение тестирования метания малого мяча на точность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/

89	Беговые упражнения.	1		Комбинированный урок	Выполнение строевых упражнений. Проведение бега на 30 м. с высокого старта. Метание мяча в вертикальную цель	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
90	Беговые упражнения.	1		Комбинированный урок	Выполнение строевых упражнений. Проведение бега на 30 м. с высокого старта. Метание мяча в вертикальную цель	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
91	Бег на 30 м. с высокого старта.	1		Комбинированный урок	Выполнение строевых упражнений. Выполнения бега на 30 м. с высокого старта. Метание мяча в вертикальную цель.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
92	Тестирования бега на 30 м. с высокого старта.	1		Контрольный урок	Выполнение строевых упражнений. Проведение тестирования бега на 30 м. с высокого старта. Метание мяча в вертикальную цель.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
93	Тестирование челночного бега 3/10 м.	1		Контрольный урок	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с речитативом. Прыжки на месте, с продвижением вперед, на одной и двух ногах. Тестирование челночного бега 3/10 м. Прыжок в длину с места. П/и «Прыгающие воробышки».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
Подвижные игры-6 часов						
94	Подвижная игра «Точно в цель».	1		Комбинированный урок	Разучивание разминки с малыми мячами. Повторение	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/

					техники броска набивного мяча от груди и снизу. Разучивание правил подвижной игры «Точно в цель»	
95	Урок - игра «Прыжок в длину с места».	1		Комбинированный урок	Закрепить разбег и отталкивание от мостика в прыжках в длину. Развивать выносливость. Игра на развитие ловкости, закрепление навыков метания «Охотники и утки».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/
96	Русская народная подвижная игра «Горелки».	1		Комбинированный урок	Правила приема солнечных и воздушных ванн. Провести ранее изученные игры.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/
97	Командные подвижные игры.	1		Комбинированный урок	Провести ранее изученные игры.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/
98	Командные подвижные игры.	1		Комбинированный урок	Провести ранее изученные игры.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/
99	Командные подвижные игры.	1		Комбинированный урок	Провести ранее изученные игры.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/