

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 4
имени Евгения Родионова города Кузнецка

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

МБОУ СОШ № 4

им.Е.Родионова

г. Кузнецка

Протокол № 1

от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №4

им. Е. Родионова

г. Кузнецка

_____ Рузняева Ю.В.

Приказ № О-41

от 01.09.2023г.

Рабочая программа по учебному предмету
«Физическая культура»
для начального общего образования
срок освоения программы: 4 года (1-4 классы)

Составитель:

Васильева Н.А.-

заместитель директора по УВР

г. Кузнецк, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» на уровне начального общего образования составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273ФЗ;
- ФГОС начального общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 286 (далее – ФГОС НОО);
- Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в ФГОС НОО;
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 1/22 от 18.03.2022;
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования предмета «Физическая культура», одобренной решением федерального учебнометодического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021;
- Рабочая программы воспитания МБОУ СОШ им. М.Ю. Лермонтова с. Засечное;
- [Приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115](#) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- [СП 2.4.3648-20](#) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных [постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28](#);
- [СанПиН 1.2.3685-21](#) «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных [постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2](#)
- Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов, модулей, курсов внеурочной деятельности МБОУСОШ им. М.Ю. Лермонтова с. Засечное.

Согласно своему назначению рабочая программа даёт представление о целях обучения, воспитания и развития обучающихся средствами учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование его по разделам и темам курса; даёт распределение учебных часов по тематическим разделам курса и последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения программ начального общего образования, требований к результатам обучения физической культуры, а также основных видов деятельности обучающихся.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт – и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью

формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе 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.

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.

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 физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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.

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», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля

«Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы 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».

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

Согласно учебному плану МБОУ СОШ им. М.Ю. Лермонтова с. Засечное учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе изучается с 1 по 4 класс. На изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится 303 часа (3 часа в неделю в 1 классе – 99 часов в год (33 учебные недели), по 2 часа в неделю во 2-4 классах – 68 часов (34 учебные недели на каждый год обучения).

I. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 класс Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и правила его составления и соблюдения. **Физическое совершенствование.**

Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.

Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

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

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях:

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

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

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

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

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега. Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

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

2 класс Знания о физической культуре.

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований.

Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

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

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

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

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

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

3 класс Знания о физической культуре.

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности.

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика:

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

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

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

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 класс Знания о физической культуре.

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности.

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

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

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача;

приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Гражданско-патриотического воспитания:

- становление ценностного отношения к своей Родине – России;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
- уважение к своему и другим народам;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений;
- 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;
- 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 ошибок и способов их устранения.

Духовно-нравственного воспитания:

- признание индивидуальности каждого человека;
 - проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
 - неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.
- ### **Эстетического воспитания:**
- уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
 - стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
- бережное отношение к физическому и психическому здоровью;
- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства;
- ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений как важных жизнеобеспечивающих умений;
- установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом. **Трудового воспитания:**

•

осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям. **Экологического воспитания:**

- бережное отношение к природе;
- неприятие действий, приносящих ей вред;
- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих 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. **Ценности научного познания:**
- первоначальные представления о научной картине мира;
- познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании;
- 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.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Овладение универсальными учебными познавательными действиями: Базовые логические действия:

- сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;
- объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;
- определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;
- находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;
- выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;
- устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;
- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

- - выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
 - приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений.
- Базовые исследовательские действия:**
- определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;
 - с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;
 - сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);
 - проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть - целое, причина - следствие);
 - формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);
 - прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;
 - самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
 - формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
 - овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов. **Работа с информацией:**
 - выбирать источник получения информации;
 - согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
 - распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;
 - соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;

- анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;
 - самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.
 - использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями: Общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения;
- корректно и аргументированно высказывать свое мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
- создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
- готовить небольшие публичные выступления;
- подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;
- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата; **Совместная деятельность:**
- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат;
- выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы;

-
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- **Овладение универсальными учебными регулятивными действиями: Самоорганизация:**
- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата; выстраивать последовательность выбранных действий;
- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации. **Самоконтроль:**
- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- 1) сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных);
- 2) умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, в том числе для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- 3) умение взаимодействовать со сверстниками в игровых заданиях и игровой деятельности, соблюдая правила честной игры;
- 4) овладение жизненно важными навыками плавания (при наличии в Организации материально-технической базы - бассейна) и гимнастики;
- 5) умение вести наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств;

•

- б) умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности.

класс

- 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

класс

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении; выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

класс

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

- - выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
 - выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
 - передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
 - демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
 - демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
 - выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
 - передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

класс

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);

-
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА»**

№ п/п	Раздел и тема	Кол-во часов	ЭОР/ЦОР	Форма реализации воспитательного потенциала темы*
1 класс				
	Раздел 1.«Знание о физической культуре»	2	https://youtu.be/A_b56V4SRZg	
1	Тема 1. «Правила поведения на уроках физической культуры».	1	https://youtu.be/ERXyqWtekb0	1, 2, 4.
2	Тема 2. «Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/	1, 2, 4.
	Раздел 2. «Способы физкультурной деятельности»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/	
3	Тема 1. «Режим дня и его значение для современного школьника».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/	1, 2, 4.
	Раздел 3. Физическое совершенствование			
	Оздоровительная физическая культура	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/	
4	Тема 1. Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/	1, 2, 4.
5	Тема 2. Осанка и человек. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/	1, 2, 4.
	Спортивно-оздоровительная физическая культура			
	Раздел 4. Легкая атлетика	8		
6	Тема 1. Инструктаж по ТБ на уроках ФК по лёгкой атлетике. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/	1, 3, 5.
7	Тема 2. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/	1, 3, 5.
8	Тема 3. Ознакомление с челночным бегом. Бег в равномерном темпе.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/	3, 5, 8.

9	Тема 4. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/	3, 5, 8.
---	--	---	---	----------

10	Тема 5. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/	3, 5, 8.
11	Тема 6. Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/	3, 5, 8.
12	Тема 7. Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	3, 5, 8.
13	Тема 8. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	3, 5, 8.
	Раздел 5. «Подвижные и спортивные игры».	7		
14	Тема 1. Техника безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Знакомство с считалками.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/	3, 5, 8.
15	Тема 2. Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей. Передача и ловля мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/	3, 5, 8.
16	Тема 3. Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей. Ведение мяча на месте и шагом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/	3, 5, 8.

17	Тема 4. Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку; Игра «день-ночь»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/410 2/	3, 5, 8.
18	Тема 5. Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры. Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/414 4/	3, 5, 8.
19	Тема 6. Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля. Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=18064070133434886440&from=tabbar&reqid=1661322765288846734974870461849488-sas3-0865-1aa-sas-l7-balancer-8080-BAL-9868&suggest_reqid=936515610159740494628117638180963&text=знакомство+c+историей+возникновени	3, 5, 8.

			я+народных+игр+по+физической+культуре+1+класс	
20	Тема 7. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13731683791399386125&suggest_reqid=936515610159740494628319601400903&text=Эстафеты+c+мяча ми.+Метко+в+цель.+Развитие+1+класс	3, 5, 8.
	Раздел 6. Гимнастика с основами акробатики	12		
21	Тема 1. Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Инструктаж. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13900491088027879649&suggest_reqid=936515610159740494628733746878015&text=Ведение+мяча+на+месте+и+шагом.+Эстафеты.+1+класс	1, 3, 5,
22	Тема 2. Знакомство с перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16035021359042596940&suggest_reqid=936515610159740494629190994714053&text=Эстафеты.+Упражнения+c+предметами%3A+со+скакалкой+-+прыжки+c+вращением+скакалки+вперед+и+назад.+1+класс	3, 5, 8.

23	Тема 3. Знакомство построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16714352499032799530&suggest_reqid=936515610159740494629809471168331&text=Русская+лапта.+Правила+игры.+	3, 5, 8.
24	Тема 4. Разучивание седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекаат назад-вперёд на спине; перекаат из упора присев в упор присев;	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9384375613586844734&reqid=1661323005692842-13237420775813703880-vla1-3880vla-17-balancer-8080-BAL-2666&suggest_reqid=936515610159740494630535491510164&text=Передачи%2С+ловля+и+бросок+малого+мяча+1+класс	3, 5, 8.
25	Тема 5. Разучивание перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8650763854295446893&suggest_reqid=936515610159740494631058397430978&text=Футбол.+Ударты+по+воротам+1+класс	3, 5, 8.
26	Тема 6. Из упора присев перекаат назад стойка на лопатках (держать) – перекаатом вперёд лечь и «мост» - лечь	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3929409252079810062&text=Передачи+волейбольного+мяча+в+папах.+Броски+и+ловля+1+класс	3, 5, 8.
27	Тема 7. Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=900888841232019308&suggest_reqid=936515610159740494632549446311961&text=Бросок+мяча+через+сетку+1+класс	3, 5, 8.

	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.			
28	Тема 8. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2523090354315162887&suggest_reqid=936515610159740494633015006069040&text=Бросок+мяча+снизу+на+месте+в+щит+1+класс	3, 5, 8.
29	Тема 9. Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение»	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2523090354315162887&suggest_reqid=936515610159740494633015006069040&text=Бросок+мяча+снизу+на+месте+в+щит+1+класс	3, 5, 8.
30	Тема 10. Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.	1		3, 5, 8.

31	Тема 11. Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезания через гимнастического козла, коня.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=562777928123358538&from=tabbar&parent-reqid=16613221003006311668532337758513785-vla1-4108vla-17-balancer-8080-BAL-371&text=Техника+безопасности+и+гигиенические+требования+на+уроке+гимнастики+Инструктаж.	3, 5, 8.
32	Тема 12. Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/	3, 5, 8.
	Раздел 7. «Лыжные гонки».	7		3, 5, 8.
33	Тема 1. ТБ на уроках лыжной подготовки. История развития лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/	3, 5, 8.
34	Тема 2. Обучение скользящего шага. Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Подъём в гору «лесенкой» наискось.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/	3, 5, 8.
35	Тема 3. Обучение преодоления подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим шагом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/	3, 5, 8.
36	Тема 4. Передвижение по учебному кругу до 1 км. . Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом с палкам		https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3464922453609134760&suggest_reqid=936515610159740494621851618201301&text=Седы+-+на+пятках%2C+на+пятках+с+наклоном%2C+углом;+группировка+в+приседе%2C+сидя+и+лёжа+на+спине;+перекаты+в+группировке+вперёд+назад;+из+группировки+сидя+перекат+назад-	3, 5, 8.

			вперёд+на+спине;+перекат+из+упора+присев+в+упор+присев;	
37	Тема 5. Обучение поворотов на месте «переступанием». Эстафеты с этапом до 30м скользящим шагом. Подъём в гору «лесенкой» и наискось.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8326915656849119587&suggest_reqid=93651561015974049462421318945768&text=Перекаты+в+группировке%2C+назад%2C+на+бок.	1, 3, 5,

38	Тема 6. Подвижные игры «Встречная эстафета», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире»	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8326915656849119587&suggest_reqid=936515610159740494624213118945768&text=Перекаты+в+группировке%2C+назад%2C+на+бок.	3, 5, 8.
39	Тема 7. Спуски с небольшого склона.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4465969679289459225&suggest_reqid=936515610159740494624644497913477&text=Из+упора+присев+перекат+назад+стойка+на+лопатках+%28держать%29+-+перекатом+вперёд+лечь+и+«мост»+-+лечь	1, 3, 5,
	Раздел 8. Подвижные и спортивные игры	9		
40	Тема 1. Обучение броска мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игры «бросай и поймай», «попади в обруч», «гонка мячей»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/	1, 3, 5,
41	Тема 2. Совершенствование бросков мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/	3, 5, 8.
42	Тема 3. ОРУ. Игры «передача мяча в колоннах», «мяч соседу», «гонка мячей»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/	3, 5, 8.
43	Тема 4. ОРУ. Игры «бросай и поймай», «мяч соседу», «гонка мячей», «передал – садись».	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12637685038056583397&suggest_reqid=936515610159740494625102884579744&text=Передвижение+по+гимнастической+скамейке+%28на+носах%2C+выпадами%2C+с+высоким+подниманием+бедра%29.	3, 5, 8.
44	Тема 5. Совершенствование бросков мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12637685038056583397&suggest_reqid=936515610159740494625102884579744&text=Передвижение+по+гимнастической+скамейке+%28на+носах%2C+выпадами%2C+с+высоким+подниманием+бедра%29.	3, 5, 7, 8.
45	Тема 6. ОРУ. Эстафеты с мячом.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12591427261677030866&suggest_reqid=936515610159740494625627302875086&text=Ходьба+в+равновесии+по+гимнастическому+бревну	3, 5, 7, 8.

46	Тема 7. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12591427261677030866&suggest_reqid=936515610159740494625627302875086&text=Ходьба+в+равновесии+по+гимнастическому+бревну	3, 5, 7, 8.
47	Тема 8. ОРУ. Игры «охотники и утки», «выстрел в небо», «пятнашки с мячом»	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12591427261677030866&suggest_reqid=936515610159740494625627302875086&text=Ходьба+в+равновесии+по+гимнастическому+бревну	3, 5, 7, 8.
48	Тема 9. Промежуточная аттестация	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12591427261677030866&suggest_reqid=936515610159740494625627302875086&text=Ходьба+в+равновесии+по+гимнастическому+бревну	1, 3, 5,
	Раздел 9. «Лёгкая атлетика».	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/	
49	Тема 1. Разучивание прыжка в длину с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/	3, 5, 8.
50	Тема 2. Обучение метания с места из положения, стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания.	1		3, 5, 8.
51	Тема 3. Обучение низкого старта. Метание на дальность с 2-3 шагов разбега.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/	3, 5, 8.
52	Тема 4. Ознакомление броска набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди. Бег 30 метров.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/	3, 5, 8.
53	Тема 5. Обучение высокого старта. Бег 1000 м без уч.вр. Повторное пробегание отрезков на скорость.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/326419/	3, 5, 8.
54	Тема 6. Обучение бега по разметкам и с выполнением заданий. Челночный бег 3*10	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/	3, 5, 8.
55	Тема 7. Бег по пересечённой местности.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/	3, 5, 8.
56	Тема 8. Обучение эстафетного бега. Прыжок в высоту с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/	3, 5, 8.

57	Тема 9. Обучение метания на заданное расстояние. Бег 500 метров.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/	3, 5, 8.
58	Тема 10. Обучение прыжка на заданное расстояние. Спортивная ходьба.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8299081942217919739&from=tabbar&parentreqid=16613218247850808539828424788879075-sas2-0540sas-17-balancer-8080-BAL-6113&text=Повороты+на+месте+«переступанием».+Эстафеты+с+этапом+до+30м+скользящим+шагом.+Подъём+в+гору+«лесенкой»+и+наискось.	3, 5, 8.

59	Тема 11. Обучение метания в цель. Прыжок в высоту с разбега.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15996635731460236327&reqid=1661321957551575-15766193973449890154-sas3-0686-21f-sas-17-balancer-8080-BAL-4079&suggest_reqid=936515610159740494620062247176282&text=Разворот+на+месте.+Преодоление+полосы+препятствий.+на+лыжах	3, 5, 8.
	Раздел 10. Прикладноориентированная физическая культура	7		
60	Тема 1. Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Челночный бег 3*10,	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/	3, 5, 8.
61	Тема 2. Бег 30 метров	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/	3, 5, 8.
62	Тема 3. Смешанное передвижение 1000 метров	1		3, 5, 8.
63	Тема 4. Подтягивания на высокой и низкой перекладине,	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16241430837186910607&text=Бросок+мяча+снизу+на+месте.+Ловля+мяча+на+месте.+1+класс	3, 5, 8.
64	Тема 5. Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8615106639583815007&suggest_reqid=936515610159740494635719940228973&text=Игры+«бросай+и+поймай»%2C+«попади+в+обруч.+1+класс	3, 5, 8.
65	Тема 6. Прыжок в длину с места	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2523090354315162887&suggest_reqid=936515610159740494636154584805189&text=Бросок+мяча+снизу+на+месте+1+класс	3, 5, 8.

66	Тема 7. Итоговый урок	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2523090354315162887&suggest_reqid=936515610159740494636154584805189&text=Бросок+мяча+снизу+на+месте+1+класс	3, 5, 8.
	Всего	66 часов	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1251308208662079201&suggest_reqid=936515610159740494636539721629955&text=Игры+«передача+мяча+в+колонна+1+класс	
2 класс				
	Раздел 1.«Знание о физической культуре»	3		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3744412220400388497&suggest_reqid=9365156101597404946372047	1, 2, 4.
			96597811&text=Игра+«бросай+и+поймай	
2	Зарождение Олимпийских игр	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5326069079963629523&text=Ловля+мяча+на+месте.+Передача+мяча+снизу+на+месте+1+класс	1, 2, 4.
3	Современные Олимпийские игры	1		1, 2, 4.
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	7		
4	Физическое развитие Физические качества	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2523090354315162887&suggest_reqid=936515610159740494636154584805189&text=Бросок+мяча+снизу+на+месте+1+класс	1, 2, 4.
5	Сила как физическое качество	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2523090354315162887&suggest_reqid=936515610159740494636154584805189&text=Бросок+мяча+снизу+на+месте+1+класс	3, 5, 8
6	Быстрота как физическое качество	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2523090354315162887&suggest_reqid=936515610159740494636154584805189&text=Бросок+мяча+снизу+на+месте+1+класс	3, 5, 8

7	Выносливость как физическое качество	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6989171069150839779&suggest_reqid=936515610159740494639044279771110&text=Игра+«охотники+и+утки»+1+класс	3, 5, 8
8	Гибкость как физическое качество	1		3, 5, 8
9	Развитие координации движений	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/	3, 5, 8
10	Дневник наблюдений по физической культуре	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/	3, 5, 8
	Раздел 3 ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
	Оздоровительная физическая культура	2		
11	Закаливание организма. Утренняя зарядка	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1825133794896745093&suggest_reqid=936515610159740494641361622395750&text=Высокий+старт1+класс	1, 2, 4
12	Составление комплекса утренней зарядки	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11617305201662511206&suggest_reqid=936515610159740494641838940827759&text=Бег+по+разметкам++1+класс	1, 2, 4
	Спортивно-оздоровительная физическая культура			
	Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики	7		

13	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10940021983239186095&suggest_reqid=936515610159740494643403432723241&text=Эстафетный+бег+1+класс	1, 3, 5,
14	Строевые упражнения и команды	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9428719763862586678&suggest_reqid=936515610159740494643816398472836&text=Метание+мяча+на+заданное+расстояние+1+класс	3, 5, 8.
15	Прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/	3, 5, 8.
16	Гимнастическая разминка	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/	3, 5, 8.
17	Ходьба на гимнастической скамейке	1		3, 5, 8.

18	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1473338363017912570&suggest_reqid=936515610159740494644267284668955&text=Челночный+бег+3*10+1+класс	3, 5, 8.
19	Упражнения с гимнастическим мячом	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1825133794896745093&reqid=1661324491536266-16085949707236757123-vla1-2713vla-17-balancer-8080-BAL-3474&suggest_reqid=936515610159740494645388935864860&text=+обучениеБег+30+метров+1+класс+ггo	3, 5, 8.
	Раздел 6. Легкая атлетика	8		
20	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/	3, 5, 8.
21	Броски мяча в неподвижную мишень	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17966752617272121097&suggest_reqid=936515610159740494646360654671404&text=Сгибания+и+разгибания+рук+в+упоре+лёжа+1+класс+ггo	3, 5, 8.
22	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/	3, 5, 8.
23	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/	3, 5, 8.
24	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/	3, 5, 8.
25	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/326419/	3, 5, 8.
26	Бег с поворотами и изменением направлений	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/	3, 5, 8.
27	Сложно координированные беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/	3, 5, 8.

	Раздел 5. Лыжная подготовка	7		
28	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/	1, 3, 5,

29	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8299081942217919739&from=tabbar&parentreqid=16613218247850808539828424788879075-sas2-0540sas-17-balancer-8080-BAL-6113&text=Повороты+на+месте+«переступанием».+Эстафеты+с+этапом+до+30м+скользящим+шагом.+Подъём+в+гору+«лесенкой»+и+на+аискось.	3, 5, 8.
30	Спуск с горы в основной стойке	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15996635731460236327&reqid=1661321957551575-15766193973449890154-sas3-0686-21f-sas-17-balancer-8080-BAL-4079&suggest_reqid=936515610159740494620062247176282&text=Разворот+на+месте.+Преодоление+полосы+препятствий.+на+лыжах	3, 5, 8.
31	Подъем лесенкой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/574_2/start/223801/	3, 5, 8.
32	Спуски и подъёмы на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/574_2/start/223801/	3, 5, 8.
33	Торможение лыжными палками	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/509_9/start/223780/	3, 5, 8.
34	Торможение падением на бок	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/509_9/start/223780/	3, 5, 8.
	Раздел 7. Подвижные игры	10		
35	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8615106639583815007&suggest_reqid=936515610159740494635719940228973&text=Игры+«бросай+и+поймай»%2C+«попади+в+обруч.+1+класс	1, 3, 5,
36	Игры с приемами баскетбола	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2523090354315162887&suggest_reqid=936515610159740494636154584805189&text=Бросок+мяча+снизу+на+месте+1+класс	3, 5, 7, 8.
37	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2523090354315162887&suggest_reqid=936515610159740494636154584805189&text=Бросок+мяча+снизу+на+месте+1+класс	3, 5, 7, 8.
38	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1251308208662079201&suggest_reqid=936515610159740494636539721629955&text=Игры+«передача+мяча+в+колонна+1+класс	3, 5, 7, 8.

39	Прием «волна» в баскетболе	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2523090354315162887&suggest_	3, 5, 7, 8.
----	----------------------------	---	---	-------------

			reqid=936515610159740494636154584805189&text=Бросок+мяча+снизу+на+месте+1+класс	
40	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2523090354315162887&suggest_reqid=936515610159740494636154584805189&text=Бросок+мяча+снизу+на+месте+1+класс	3, 5, 7, 8.
41	Гонка мячей и слалом с мячом	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3744412220400388497&suggest_reqid=936515610159740494637204796597811&text=Игра+«бросай+и+поймай	3, 5, 7, 8.
42	Футбольный бильярд	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5326069079963629523&text=Ловля+мяча+на+месте.+Передача+мяча+снизу+на+месте+1+класс	3, 5, 7, 8.
43	Бросок ногой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/	3, 5, 7, 8.
44	Подвижные игры на развитие равновесия	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8978526686246464668&suggest_reqid=936515610159740494638703673436504&text=Эстафеты+с+мячом.+1+класс	3, 5, 7, 8.
	Раздел 8 Прикладно-ориентированная физическая культура		https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2523090354315162887&suggest_reqid=936515610159740494636154584805189&text=Бросок+мяча+снизу+на+месте+1+класс	
45	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2523090354315162887&suggest_reqid=936515610159740494636154584805189&text=Бросок+мяча+снизу+на+месте+1+класс	3, 5, 8.
46	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2523090354315162887&suggest_reqid=936515610159740494636154584805189&text=Бросок+мяча+снизу+на+месте+1+класс	3, 5, 8.
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6989171069150839779&suggest_reqid=936515610159740494639044279771110&text=Игра+«охотники+и+утки»+1+класс	3, 5, 8.
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/	3, 5, 8.

49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/	3, 5, 8.
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/	3, 5, 8.

	разгибание рук в упоре лежа на полу.			
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2131743402287485180&reqid=1661324056582634-2898137507977707889-vla1-4081vla-l7-balancer-8080-BAL-505&suggest_reqid=936515610159740494641039643796721&text=.+Низкий+старт..1+класс	3, 5, 8.
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/	3, 5, 8.
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1825133794896745093&suggest_reqid=936515610159740494641361622395750&text=Высокий+старт1+класс	3, 5, 8.
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11617305201662511206&suggest_reqid=936515610159740494641838940827759&text=Бег+по+разметкам++1+класс	3, 5, 8.
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11480850489044721070&suggest_reqid=936515610159740494642525053592123&text=Прыжки+через+естественные+препятствия+1+класс	3, 5, 8.
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3217531810910015277&suggest_reqid=936515610159740494643018657015090&text=Бег+по+пересеченной+местности.+1+класс	3, 5, 8.
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10940021983239186095&suggest_reqid=936515610159740494643403432723241&text=Эстафетный+бег+1+класс	3, 5, 8.

58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9428719763862586678&suggest_reqid=936515610159740494643816398472836&text=Метание+мяча+на+заданное+расстояние+1+класс	3, 5, 8.
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/	3, 5, 8.
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/	3, 5, 8.
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/	3, 5, 8.

	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры			
62	Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1473338363017912570&suggest_reqid=936515610159740494644267284668955&text=Челночный+бег+3*10+1+класс	3, 5, 8.
	Модуль 6. «Лёгкая атлетика»			
63	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8496237910148016187&suggest_reqid=936515610159740494645942694969229&text=Смешанное+передвижение+1000+метров+1+класс+гто	
64	Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/	3, 5, 8.
65	Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17966752617272121097&suggest_reqid=936515610159740494646360654671404&text=Сгибания+и+разгибания+рук+в+упоре+лёжа+1+класс+гто	3, 5, 8.
66	Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/	3, 5, 8.
67	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	1		3, 5, 8.
68	Тестирование	1		3, 5, 8.
	Всего	68 часов		

3 класс

	Раздел 1.«Знание о физической культуре»	3		
1	Физическая культура у древних народов	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/	1, 2, 4.
2	История появления современного спорта	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/326419/	1, 2, 4.
3	Виды физических упражнений	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/	1, 2, 4.
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	3		
4	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/	1, 2, 4.
5	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/	1, 2, 4.

	помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах			
6	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8299081942217919739&from=tabbar&parentreqid=16613218247850808539828424788879075-sas2-0540sas-17-balancer-8080-BAL-6113&text=Повороты+на+месте+«переступанием».+Эстафеты+с+этапом+до+30м+скользящим+шагом.+Подъём+в+гору+«лесенкой»+и+на+анкось.	1, 2, 4.
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
	Раздел 3. Оздоровительная физическая культура	2		
7	Закаливание организма.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/	1, 2, 4.
8	Утренняя зарядка	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/	1, 2, 4.
	Спортивно-оздоровительная физическая культура			
	Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики	9		

9	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8615106639583815007&suggest_reqid=936515610159740494635719940228973&text=Игры+«бросай+и+поймай%2C+«попади+в+обруч.+1+класс	1, 2, 4.
10	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2523090354315162887&suggest_reqid=936515610159740494636154584805189&text=Бросок+мяча+снизу+на+месте+1+класс	3, 5, 8
11	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2523090354315162887&suggest_reqid=936515610159740494636154584805189&text=Бросок+мяча+снизу+на+месте+1+класс	3, 5, 8
12	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1251308208662079201&suggest_reqid=936515610159740494636539721629955&text=Игры+«передача+мяча+в+колонна+1+класс	3, 5, 8
13	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2523090354315162887&suggest_reqid=936515610159740494636154584805189&text=Бросок+мяча+снизу+на+месте+1+класс	3, 5, 8

			84805189&text=Бросок+мяча+снизу+на+месте+1+класс	
14	Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2523090354315162887&suggest_reqid=936515610159740494636154584805189&text=Бросок+мяча+снизу+на+месте+1+класс	3, 5, 8
15	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3744412220400388497&suggest_reqid=936515610159740494637204796597811&text=Игра+«бросай+и+поймай	3, 5, 8
16	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5326069079963629523&text=Ловля+мяча+на+месте.+Передача+мяча+снизу+на+месте+1+класс	3, 5, 8

17	Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1		3, 5, 8
	Раздел 6. Легкая атлетика	10		
18	Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2523090354315162887&suggest_reqid=936515610159740494636154584805189&text=Бросок+мяча+снизу+на+месте+1+класс	1, 3, 5
19	Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2523090354315162887&suggest_reqid=936515610159740494636154584805189&text=Бросок+мяча+снизу+на+месте+1+класс	1, 3, 5
20	Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2523090354315162887&suggest_reqid=936515610159740494636154584805189&text=Бросок+мяча+снизу+на+месте+1+класс	3, 5, 8
21	Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6989171069150839779&suggest_reqid=936515610159740494639044279771110&text=Игра+«охотники+и+утки»+1+класс	3, 5, 8
22	Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет.	1		3, 5, 8
23	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/	3, 5, 8
24	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/	3, 5, 8
25	Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2131743402287485180&reqid=1661324056582634-2898137507977707889-vla1-4081vla-17-balancer-8080-BAL-505&suggest_reqid=936515610159740494641039643796721&text=.+Низкий+старт..1+класс	3, 5, 8

26	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/	3, 5, 8
27	Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1825133794896745093&suggest_reqid=936515610159740494641361622395750&text=Высокий+старт1+к+ласс	3, 5, 8
	Раздел 5. Лыжная подготовка	13		
28	Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11480850489044721070&suggest_reqid=936515610159740494642525053592123&text=Прыжки+через+естественные+препятствия+1+класс	1, 2, 4
29	Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3217531810910015277&suggest_reqid=936515610159740494643018657015090&text=Бег+по+пересечённой+местности.+1+класс	3, 5, 8
30	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10940021983239186095&suggest_reqid=936515610159740494643403432723241&text=Эстафетный+бег+1+класс	3, 5, 8
31	Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9428719763862586678&suggest_reqid=936515610159740494643816398472836&text=Метание+мяча+на+заданное+расстояние+1+класс	3, 5, 8
32	Спуски на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/	3, 5, 8
33	Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/	3, 5, 8
34	Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1		3, 5, 8
35	Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1473338363017912570&suggest_reqid=936515610159740494644267284668955&text=Челночный+бег+3*10+1+класс	3, 5, 8

36	Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1825133794896745093&reqid=1661324491536266-16085949707236757123-vla1-2713vla-l7-balancer-8080-BAL-3474&suggest_reqid=936515610159740494645388935864860&text=+обучениеБег+30+метров+1+класс+гт о	3, 5, 8
37	Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8496237910148016187&suggest_reqid=936515610159740494645942694969229&text=Смешанное+передвижение+1000+метров+1+класс+гт о	3, 5, 8
38	Игры и эстафеты с подъемами и спусками с гор, преодоление подъемов и препятствий.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/	3, 5, 8
39	Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17966752617272121097&suggest_reqid=936515610159740494646360654671404&text=Сгибания+и+разгибания+рук+в+упоре+лежа+1+класс+гто	3, 5, 8
40	Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/	3, 5, 8
	Раздел 7. Подвижные игры	15		
41	Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/	1, 2, 4
42	Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/	3, 5, 8
43	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/326419/	3, 5, 8
44	Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/	3, 5, 8
45	Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/	3, 5, 8
46	Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/	3, 5, 8
47	Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/	3, 5, 8

48	Подвижные игры.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8299081942217919739&from=tabbar&parentreqid=16613218247850808539828424788879075-sas2-0540sas-17-balancer-8080-BAL-6113&text=Повороты+на+месте+«переступанием».+Эстафеты+с+этапом+до+30м+скользящим+шагом.+Подъём+в+гору+«лесенкой»+и+на+аискошь.	3, 5, 8
----	-----------------	---	---	---------

49	Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15996635731460236327&reqid=1661321957551575-15766193973449890154-sas3-0686-21f-sas-17-balancer-8080-BAL-4079&suggest_reqid=936515610159740494620062247176282&text=Разворот+на+месте.+Преодоление+полосы+препятствий.+на+лыжах	3, 5, 8
50	Ведение мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/	3, 5, 8
51	Игры для развития быстроты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/	3, 5, 8
52	Игры для развития внимания и ловкости.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/	3, 5, 8
53	Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1		1, 2, 3, 4
54	Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16241430837186910607&text=Бросок+мяча+снизу+на+месте.+Ловля+мяча+на+месте.+1+класс	3, 5, 8
55	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8615106639583815007&suggest_reqid=936515610159740494635719940228973&text=Игры+«бросай+и+поймай»%2C+«попади+в+обруч.+1+класс	3, 5, 8
	Раздел 8. Прикладноориентированная физическая культура	8		
56	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2523090354315162887&suggest_reqid=936515610159740494636154584805189&text=Бросок+мяча+снизу+на+месте+1+класс	3, 5, 8.

57	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1251308208662079201&suggest_reqid=936515610159740494636539721629955&text=Игры+«передача+мяча+в+колонна+1+класс	3, 5, 8.
58	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2523090354315162887&suggest_reqid=936515610159740494636154584805189&text=Бросок+мяча+снизу+на+месте+1+класс	3, 5, 8.
59	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2523090354315162887&suggest_reqid=936515610159740494636154584805189&text=Бросок+мяча+снизу+на+месте+1+класс	3, 5, 8.

	и нормативных требований комплекса ГТО			
60	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3744412220400388497&suggest_reqid=936515610159740494637204796597811&text=Игра+«бросай+и+поймай	3, 5, 8.
61	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5326069079963629523&text=Ловля+мяча+на+месте.+Передача+мяча+снизу+на+месте+1+класс	3, 5, 8.
62	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/	3, 5, 8.
63	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8978526686246464668&suggest_reqid=936515610159740494638703673436504&text=Эстафеты+с+мячом.+1+класс	3, 5, 8.
	Модуль 6. «Лёгкая атлетика».	5		

64	Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки. Прыжок в длину с места.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2523090354315162887&suggest_reqid=936515610159740494636154584805189&text=Бросок+мяча+снизу+на+месте+1+класс	
65	Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2523090354315162887&suggest_reqid=936515610159740494636154584805189&text=Бросок+мяча+снизу+на+месте+1+класс	
66	Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6989171069150839779&suggest_reqid=936515610159740494639044279771110&text=Игра+«охотники+и+утки»+1+класс	3, 5, 8.
67	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/	3, 5, 8.
68	Тестирование	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/	3, 5, 8.
	Всего	68		
4 класс				

	Раздел 1.«Знание о физической культуре»	2		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1825133794896745093&suggest_reqid=936515610159740494641361622395750&text=Высокий+старт1+класс	1, 2, 4
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11617305201662511206&suggest_reqid=936515610159740494641838940827759&text=Бег+по+разметкам++1+класс	
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	3		

3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3217531810910015277&suggest_reqid=936515610159740494643018657015090&text=Бег+по+пересечённой+местности.+1+класс	
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу организма	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10940021983239186095&suggest_reqid=936515610159740494643403432723241&text=Эстафетный+бег+1+класс	
5	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9428719763862586678&suggest_reqid=936515610159740494643816398472836&text=Метание+мяча+на+заданное+расстояние+1+класс	
	Физическое совершенствование			
	Раздел 3. Оздоровительная физическая культура	2		
6	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1		
7	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1473338363017912570&suggest_reqid=936515610159740494644267284668955&text=Челночный+бег+3*10+1+класс	
	Спортивно-оздоровительная физическая культура		https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1825133794896745093&reqid=1661324491536266-16085949707236757123-vla1-2713vla-17-balancer-8080-BAL-3474&suggest_reqid=936515610159740494645388935864860&text=+обучениеБег+30+метров+1+класс+гтo	

	Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики	5		
8	Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/	1,2,4

9	Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17966752617272121097&suggest_reqid=936515610159740494646360654671404&text=Сгибания+и+разгибания+рук+в+упоре+лёжа+1+класса+гто	3,5,8
10	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/	3,5,8
11	Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/	3,5,8
12	Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/	3,5,8
	Раздел 6. Легкая атлетика	11		
13	Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/	1, 2, 4
14	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/	3, 5, 8
15	Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/	3, 5, 8
16	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/	3, 5, 8

17	Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8299081942217919739&from=tabbar&parentreqid=16613218247850808539828424788879075-sas2-0540sas-17-balancer-8080-BAL-6113&text=Повороты+на+месте+«переступанием».+Эстафеты+с+этапом+до+30м+скользящим+шагом.+Подъём+в+гору+«лесенкой»+и+н+аискошь.	3, 5, 8
18	Зачет. Прыжок в длину с места.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15996635731460236327&reqid=1661321957551575-15766193973449890154-sas3-068621f-sas-17-balancer-8080-BAL-	3, 5, 8

			4079&suggest_reqid=936515610159740494620062247176282&text=Разворот+на+месте.+Преодоление+полосы+препятствий.+на+лыжах	
19	Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/	3, 5, 8
20	Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/	3, 5, 8
21	Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/	3, 5, 8
22	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/	3, 5, 8
23	Броски набивного мяча двумя руками от груди	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16241430837186910607&text=Бросок+мяча+снизу+на+месте.+Ловля+мяча+на+месте.+1+класс	3, 5, 8
	Раздел 7. Подвижные игры	10		
24	Баскетбол. Правила игры. Техника безопасности на уроках	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2523090354315162887&suggest_reqid=936515610159740494636154584805189&text=Бросок+мяча+снизу+на+месте+1+класс	1,3,5
25	Баскетбол. Технические действия баскетболиста.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2523090354315162887&suggest_reqid=936515610159740494636154584805189&text=Бросок+мяча+снизу+на+месте+1+класс	3, 5, 8
26	Баскетбол. Технические действия баскетболиста.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1251308208662079201&suggest_reqid=936515610159740494636539721629955&text=Игры+«передача+мяча+в+колонна+1+класс	3, 5, 8

27	Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2523090354315162887&suggest_reqid=936515610159740494636154584805189&text=Бросок+мяча+снизу+на+месте+1+класс	3, 5, 8
28	Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2523090354315162887&suggest_reqid=936515610159740494636154584805189&text=Бросок+мяча+снизу+на+месте+1+класс	3, 5, 8
29	Баскетбол. Тактические действия баскетболиста.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3744412220400388497&suggest_reqid=936515610159740494637204796597811&text=Игра+«бросай+и+поймай	3, 5, 8
30	Баскетбол. Тактические действия баскетболиста	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5326069079963629523&text=Ловля+мяча+на+месте.+Передача+мяча+снизу+на+месте+1+класс	3, 5, 8
31	Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/	3, 5, 8

32	Передачи и броски мяча в корзину.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8978526686246464668&suggest_reqid=936515610159740494638703673436504&text=Эстафеты+с+мячом.+1+класс	3, 5, 8
33	Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2523090354315162887&suggest_reqid=936515610159740494636154584805189&text=Бросок+мяча+снизу+на+месте+1+класс	3, 5, 8
	Раздел 5. Лыжная подготовка	12		
34	Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2523090354315162887&suggest_reqid=936515610159740494636154584805189&text=Бросок+мяча+снизу+на+месте+1+класс	1,2,4
35	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6989171069150839779&suggest_reqid=936515610159740494639044279771110&text=Игра+«охотники+и+утки»+1+класс	3, 5, 8
36	Повороты на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/	3, 5, 8
37	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/	3, 5, 8

38	Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/	3, 5, 8
39	Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2131743402287485180&reqid=1661324056582634-2898137507977707889-vla1-4081vla-17-balancer-8080-BAL-505&suggest_reqid=936515610159740494641039643796721&text=.+Низкий+старт..1+класс	3, 5, 8
40	Спуски на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/	3, 5, 8
41	Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1825133794896745093&suggest_reqid=936515610159740494641361622395750&text=Высокий+старт1+класс	3, 5, 8
42	Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11617305201662511206&suggest_reqid=936515610159740494641838940827759&text=Бег+по+разметкам++1+класс	3, 5, 8
43	Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11480850489044721070&suggest_reqid=936515610159740494642525053592123&text=Прыжки+через+естественные+препятствия+1+класс	3, 5, 8

44	Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3217531810910015277&suggest_reqid=936515610159740494643018657015090&text=Бег+по+пересечённой+местности.+1+класс	3, 5, 8
45	Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10940021983239186095&suggest_reqid=936515610159740494643403432723241&text=Эстафетный+бег+1+класс	3, 5, 8
	Раздел 7. Подвижные игры	8		
46	Волейбол. Правила техники безопасности на уроках. Подготовительные движения и броски	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/	3, 5, 8
47	Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/	3, 5, 8

48	Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/	3, 5, 8
49	Волейбол. Правила игры и игровая деятельность.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1473338363017912570&suggest_reqid=936515610159740494644267284668955&text=Челночный+бег+3*10+1+класс	3, 5, 8
50	Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1825133794896745093&reqid=1661324491536266-16085949707236757123-vla1-2713vla-l7-balancer-8080-BAL-3474&suggest_reqid=936515610159740494645388935864860&text=+обучениеБег+30+метров+1+класс+гТО	3, 5, 8
51	Волейбол. Игровая деятельность.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8496237910148016187&suggest_reqid=936515610159740494645942694969229&text=Смешанное+передвижение+1000+метров+1+класс+гТО	3, 5, 8
52	Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/	3, 5, 8
53	Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17966752617272121097&suggest_reqid=936515610159740494646360654671404&text=Сгибания+и+разгибания+рук+в+упоре+лёжа+1+класс+гТО	3, 5, 8

	Раздел 8. Прикладноориентированная физическая культура	6		
54	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/	1, 2, 3, 4, 5
55	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/	3, 5, 8.

56	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/326419/	3, 5, 8.
57	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/	1, 2, 3, 4, 5
58	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/	3, 5, 8.
59	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/	3, 5, 8.
	Раздел 6. Легкая атлетика		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/	
60	Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения..	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8299081942217919739&from=tabbar&parentreqid=16613218247850808539828424788879075-sas2-0540sas-17-balancer-8080-BAL-6113&text=Повороты+на+месте+«переступанием».+Эстафеты+с+этапом+до+30м+скользящим+шагом.+Подъём+в+гору+«лесенкой»+и+н+аискось.	1, 2, 3, 4, 5
61	Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	15766193973449890154-sas3-0686-21f-sas-17-balancer-8080-BAL-4079&suggest_reqid=936515610159740494620062247176282&text=Разворот+на+месте.+Преодоление+полосы+препятствий.+на+лыжах	
62	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/	1, 2, 3, 4, 5
63	Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/	1, 2, 3

64	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/	1, 2, 3,4, 5
65	Беговые упражнения. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/	1, 2, 3,4, 5
66	Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16241430837186910607&text=Бросок+мяча+снизу+на+месте.+Ловля+мяча+на+месте.+1+класс	1, 2, 3,4, 5
67	Беговые упражнения. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8615106639583815007&suggest_reqid=936515610159740494635719940228973&text=Игры+«бросай+и+поймай»%2C+«попади+в+обруч.+1+класс	1, 2, 3,4, 5
	Итоговая работа	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2523090354315162887&suggest_reqid=936515610159740494636154584805189&text=Бросок+мяча+снизу+на+месте+1+класс	3, 5, 8.
68	Тестирование	1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2523090354315162887&suggest_reqid=936515610159740494636154584805189&text=Бросок+мяча+снизу+на+месте+1+класс	
	Всего	68 часов		
	Итого	270 часов		

Форма реализации воспитательного потенциала темы*

- 1 установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- 2 побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- 3 использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- 4 применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- 5 организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- 6 инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
- 7 организация предметных образовательных событий (проведение предметных недель) для обучающихся с целью развития познавательной и творческой активности, инициативности в различных сферах предметной деятельности, раскрытия творческих способностей, обучающихся с разными образовательными потребностями и индивидуальными возможностями;
- 8 проведение учебных (олимпиады, занимательные уроки и пятиминутки, урок - деловая игра, образовательное путешествие, мастер-классы, урок-исследование, педагогически мастерские, образовательные квесты и др.) и учебно-развлекательных мероприятий (турнир Знаний, викторины, литературная композиция, конкурс газет и рисунков, экскурсия и др.)