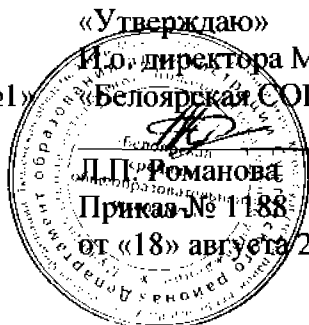


Приложение к Основной образовательной программе НОО МАОУ «Белоярская СОШ № 1»
(п.п.2.1 «Программы отдельных учебных предметов, курсов»)

Рассмотрено на
Педагогическом совете
МАОУ «Белоярская СОШ №1»
Протокол № 26
от «18» августа 2023г.

Принято на
Управляющем совете
МАОУ «Белоярская СОШ №1»
Протокол № 11
от «18» августа 2023г.

«Утверждаю»
И.о. директора МАОУ
«Белоярская СОШ №1»

Д.П. Романова
Приказ № 1188
от «18» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «физическая культура»
для обучающихся 1 – 4 классов

2023 год

Пояснительная записка

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.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

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

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности. Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», 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».

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

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 371 ч (три часа в неделю в 1-3 классе, в 4 классе 2 раза в неделю): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 68 ч.

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 и животными 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 физкультурминуток 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 различными 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 сложнокоординационные 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 физкультурно-натурки 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 поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

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

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

Плавательная подготовка. В связи с погодными условиями и отсутствием бассейна в образовательном учреждении, уроки плавания не проводятся.

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 «Леткаенка».

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

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

Плавательная подготовка. В связи с погодными условиями и отсутствием бассейна в образовательном учреждении, уроки плавания не проводятся.

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений; *коммуникативные УУД:*

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; *регулятивные УУД:*

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности

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

познавательные УУД:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

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

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

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

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

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

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;

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

выполнять упражнения на развитие физических качеств

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

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 противоходом 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, поворота-ми 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.

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

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 запрыгивания;

демонстрировать движения танца «Леткаенка» 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Все го	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила безопасности на занятиях физической культуры. Значение разминки.	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Изучение измерения пульса, давления, сердцебиения.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Беседа «Из истории физической культуры». Ходьба, бег.	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Высокий старт. Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью.	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Тестирование по нормативам ГТО бега на 30 м с высокого старта. Игра «Охотники и утки».	1	Зачет, тестирование по нормативам.	выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Бег на 60 м. Техника челночного бега. Игра «Ванечка и оленята».	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Тестирование по	1	Зачет,	Измерение и	РЭШ

	нормативам ГТО челночного бега 3х10 м. Игра «Точно в цель».		тестирование по нормативам.	сравнение пульса до обливания прохладной водой и после	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения и после выполнения физических упражнений стр. 21. Игра «Парашютисты».	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Измерение и сравнение пульса до обливания прохладной водой и после	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Тестирование по нормативам ГТО прыжка в длину с места. Игра «Парашютисты».	1	Зачет, тестирование по нормативам.	выполняютпробежкувравномерномтемпе постационарноудинкружигиотдыхают30с	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Тестирование по нормативам ГТО метание мяча, на дальность. Игра «Рыбаки и рыбки».	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Составляют и разучивают комплексы для прыгучести (работа в группах по образцу);	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Тестирование по нормативам ГТО подъема туловища из положения, лежа на спине за 30 сек.	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Составляют и разучивают комплексы для прыгучести (работа в группах по образцу);	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Тестирование по нормативам ГТО наклона вперед из положения сидя. Подвижная игра «Удочка под ногами».	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Составляем комплекс для плечевого сустава.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Тестирование по нормативам ГТО подтягивания на перекладине.	1	Зачет, тестирование по нормативам.	наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Тестирование по нормативам ГТО виса и проверка волевых качеств. Игра «Солнце».	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/

				положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его элементов;	
14	Беговые упражнения из различных исходных положений.	1	Зачет, тестирование по нормативам.	бегсмаксимальной скоростью на коротком расстоянии с дополнительнымотяжением	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Наблюдают и анализируют образец техники, правильного разворота	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Стрелки»	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Составление комплекса упражнений, для быстрого старта.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Точно в цель».	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь; обсуждают и анализируют правила выполнения;	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Прыжок в длину с прямого разбега. Игра «Погоня за зверем».	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Способ подсчёта пульсовых толчков; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Правила безопасности на уроках физической культуры. Беседа «Гимнастика с основами акробатики».	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/

				выполнении стандартного упражнения.	
20	Перекаты. Кувырок вперед. Игра «Скопируй позы».	1	Зачет, тестирование по нормативам.	составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений;	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Кувырок вперед в группировке. Игра «Прокати быстрее мяч».	1	Зачет, тестирование по нормативам.	составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений;	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Строевые упражнения, элементы фигурной маршировки.	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений;	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Акробатические элементы. Прыжки через короткую скакалку.	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Лазание по гимнастической стенке. Висы.	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Обучаются записи в дневнике физической культуры;	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Лазанье по гимнастической стенке спиной к опоре. Висы.	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Измерение пульса после выполнения физкультурминутки и определение величины физической нагрузки	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/

26	Висы и подтягивания на высокой перекладине.	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения рук и под грудь; обсуждают и анализируют правила выполнения;	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Акробатические комбинации учет.	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений;	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Равновесие. Передвижение и повороты на гимнастическом бревне.	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Обучаются записи в дневнике физической культуры;	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Упражнения для развития равновесия. Игра «Волна».	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Контрольные упражнения для развития равновесия.	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Преодоление полосы препятствий.	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений;	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Преодоление полосы препятствий. Танцевальные упражнения.	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Наблюдают за образцом измерения пульса способом	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/

				наложения рук и под грудь; обсуждают и анализируют правила выполнения;	
33	Танцевальные упражнения.	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений;	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Подвижные игры. Танцевальные упражнения.	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Беседа «Лыжные гонки» стр. 48. Одежда и обувь. Техника безопасности.	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 отжиманий в спокойном темпе);	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Спортивная одежда. Выбор лыжных ботинок и лыж. Подвижная игра «Два мороза».	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта);	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Передвижение на лыжах ступающим и	1	Зачет, тестирование	Наблюдают за образцом	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/

	скользящим шагом.		по нормативам.	измерения пульса способом наложения рук и под грудь; обсуждают и анализируют правила выполнения;	
38	Передвижение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом.	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Составляют индивидуальный план утренней зарядки;	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками.	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений;	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Одновременный двухшажный ход.	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Составляют индивидуальный план утренней зарядки;	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Одновременный двухшажный ход. Повороты на лыжах.	1	Зачет, тестирование по нормативам.	выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Одновременный двухшажный ход.	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Проводят мини-исследования по определению величины на грузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (50 приседаний в спокойном темпе);	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Попеременный	1	Зачет,	Наблюдают	РЭШ

	двухшажный ход стр.110		тестирование по нормативам.	за образцом измерения пульса способом наложения рук и под грудь; обсуждают и анализируют правила выполнения;	https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Подъем на склон «лесенкой» стр.113. Игра «Кто дальше скатится с горки».	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Составляют комплекс физкультурмин утки с индивидуаль ной дозировкой упражнений;	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Техника спуска в основной стойке стр.111 Подъем на склон «лесенкой».	1	Зачет, тестирование по нормативам.	выполняют мини- исследование по оценке положительн ого влияния дыхательной гимнастики	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Техника торможения «плугом». Игра «Кто дальше бросит».	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Выполняют соревновател ьные упражнения и объясняют их отличительн ые признаки (упражнения из базовых видов спорта);	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Техника торможения «плугом».	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Составляют индивидуаль ный план утренней зарядки;	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Передвижение на лыжах 1 км без учета времени	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения рук и под грудь; обсуждают и анализируют правила выполнения;	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/

49	Волейбол как вид спорта. Техника приема мяча снизу и передачи мяча сверху двумя руками.	1	Зачет, тестирование по нормативам.	составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений;	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Правила игры волейбол. Игра «Пионербол».	1	Зачет, тестирование по нормативам.	выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Подвижная игра «Пионербол».	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Проводят мини-исследования по определению величины на грузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (60 подъемов туловища в спокойном темпе);	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Подача мяча способом сбоку. Игра «Мяч через сетку».	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Составляют индивидуальный план утренней зарядки;	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Подвижные игры «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта».	1	Зачет, тестирование по нормативам.	составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений;	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Прыжки в скакалку в тройках.	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/

				(упражнения из базовых видов спорта);	
55	Беседа «История возникновения игры в футбол». Техника безопасности на занятиях спортивными играми.	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Составляют индивидуальный план утренней зарядки;	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Эстафеты с ведением мяча.	1	Зачет, тестирование по нормативам.	выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Тестирование по нормативам ГТО подъема туловища за 30 сек.	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Измерение и сравнение пульса до обливания прохладной водой и после	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Тестирование по нормативам ГТО подтягивания на перекладине. Игра «Перестрелка».	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Составляют индивидуальный план утренней зарядки;	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Тестирование по нормативам ГТО наклона вперед из положения сидя. Подвижная игра «Удочка».	1	Зачет, тестирование по нормативам.	составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений;	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Тестирование по нормативам ГТО виса на время. Подвижная игра «Ручейки и озера».	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Измерение и сравнение пульса до обливания прохладной водой и после	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Тестирование по нормативам ГТО прыжка в длину с места. Подвижная игра «Борьба за мяч».	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения рук и под грудь; обсуждают и анализируют правила выполнения;	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/

62	Тестирование по нормативам ГТО челночного бега 3х10 м. Игра	1	Зачет, тестирование по нормативам.	выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Тестирование броска мяча горизонтальную цель.	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта);	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Эстафеты с мячом.	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 секунд бег на месте в спокойном темпе);	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Тестирование по нормативам бега на 30м. Игра «Мяч соседу».	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Сост. комплекс физкультурных упражнений с индозировкой упражнений;	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Метание мяча на дальность. Игра «Охотники и утки».	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Составляют индивидуальный план утренней зарядки;	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Эстафета с передачей эстафетной палочки.	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/

				гимнастики	
68	Подвижная игра.	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Практические работы	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
69	Организация и проведение подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Изучение измерения пульса, давления, сердцебиения.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
70	Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
71	Организация и проведение подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
72	Игровые действия подвижной игры «Круговая лапта»	1	Зачет, тестирование по нормативам.	выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
73	Организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта»	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
74	Футбол как спортивная игра	1	Зачет, тестирование	Измерение и сравнение	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/

			по нормативам.	пульса до обливания прохладной водой и после	
75	Общеразвивающие упражнения для обучения игре футбол	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Измерение и сравнение пульса до обливания прохладной водой и после	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
76	Техника удара по неподвижному мячу в футболе	1	Зачет, тестирование по нормативам.	выполняютпробежкувравномерномтемпе по стадионуодинкругиотдыхают30с	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
77	Подводящие упражнения для обучения удару по неподвижному мячу в футболе	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Составляют и разучивают комплексы для прыгучести (работа в группах по образцу);	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
78	Ведение футбольного мяча	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Составляют и разучивают комплексы для прыгучести (работа в группах по образцу);	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
79	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Составляем комплекс упражнений индивидуальной направленности.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
80	Бегна30 м(с)	1	Зачет, тестирование по нормативам.	наблюдають выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
81	Смешанное передвижение на1000м (мин,с)	1		Наблюдають выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/

				стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его элементов;	
82	Челночный бег 3х10 м(с)	1	Зачет, тестирование по нормативам.	бег максимальной скоростью на коротком расстоянии с дополнительнымотяжением	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
83	Подтягивание из виса на высокой перекладине(количество раз)	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Наблюдают и анализируют образец техники, правильного разворота	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
84	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см(количество раз)	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Составление комплекса упражнений, для быстрого старта.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
85	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз)	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь; обсуждают и анализируют правила выполнения;	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
86	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи -см)	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Способ подсчета пульсовых толчков; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
87	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м(количество попаданий)	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Определение величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/

				стандартного упражнения.	
88	Поднимание туловища из положения, лежа на спине(количество раз за 1 мин)	1	Зачет, тестирование по нормативам.	составляют комплекс физкультурных упражнений с индивидуальной дозировкой упражнений;	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
89	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	Зачет, тестирование по нормативам.	составляют комплекс физкультурных упражнений с индивидуальной дозировкой упражнений;	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
90	Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Составляют комплекс физкультурных упражнений с индивидуальной дозировкой упражнений;	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
91	Смешанное передвижение 700 м. Сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
92	Бег 30 м. Метания мяча на дальность.	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Обучаются записи в дневнике физической культуры;	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
93	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подвижная игра.	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Измерение пульса после выполнения физкультурных упражнений и определение величины физической нагрузки	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/

94	Игра в ручной мяч.	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения рук и под грудь; обсуждают и анализируют правила выполнения;	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
95	Комплекс упражнений для развития силы.	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений;	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
96	Комплекс упражнений для развития быстроты.	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Обучаются записи в дневнике физической культуры;	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
97	Комплекс упражнений для развития выносливости.	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
98	Комплекс упражнений для развития ловкости.	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
99	Комплекс упражнений для развития гибкости.	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений;	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
100	Подвижная игра «Играй-играй мяч не теряй»	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Наблюдают за образцом измерения пульса способом	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/

				наложения рук и под грудь; обсуждают и анализируют правила выполнения;	
101	Подвижная игра «Мяч водящему»	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Составляем комплекс упражнений индивидуальн ой направленнос ти.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/
102	Подвижная игра «Лиса и курицы»	1	Зачет, тестирование по нормативам.	Составляем комплекс упражнений индивидуальн ой направленнос ти.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/