

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЗАВОДОУКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«НОВОЗАИМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.М.ВАЖЕНИНА»
(МАОУ «Новозаимская СОШ»)

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО учителей
начальных классов
Рук. ШМО Пачежирцева С.Б.
Протокол №1 от 30.08.2024

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по
УВР Ж.В.Ваганова
Протокол МС от 30.08.2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы Д.Н.Рычкова
30.08.2024



**Рабочая программа курса
«Прикладно-ориентированная физическая
культура»
для обучающихся 1,2 классов
начального общего образования
на 2024 - 2025 учебный год**

Составитель:
Ф.И.О.учителей,
Дементьева Н.В.
Пачежирцева С.Б.
Алиева Л.М.
Андрюшина Н.С.

с. Новая Заимка, 2024 г.

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЗАВОДОУКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«НОВОЗАИМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.М.ВАЖЕНИНА»
(МАОУ «Новозаимская СОШ»)**

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО учителей
начальных классов

Рук. ШМО _____ Пачежирцева С.Б/
Протокол №1 от 30.08.2024

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по
УВР

_____/Ж.В.Ваганова
Протокол МС от 30.08.2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____/Л.Н.Рычкова/
30.08.2024

**Рабочая программа курса
«Прикладно-ориентированная физическая
культура»
для обучающихся 1,2 классов
начального общего образования
на 2024 - 2025 учебный год**

Составитель:
Ф.И.О.учителей,
Дементьева Н.В.
Пачежирцева С.Б.
Алиева Л.М.
Андрюшина Н.С.

с. Новая Заимка, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса «Прикладно-ориентированная физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Рабочей программы воспитания МАОУ «Новозаимская СОШ», с учётом распределённых по классам проверяемых требований к результатам освоения Основной образовательной программы начального общего образования.

Рабочая программа составлена на основе:

- примерной программы по физической культуре В.И.Ляха, А. А. Зданевич., 1-4 классы
 - учебника Лях В.И., Физическая культура. Учебник 1-4 класс. - М., Просвещение
- Программа данного курса рассчитана на обучающихся 1- 4 классов (в том числе для обучающихся с ОВЗ)

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Прикладно-ориентированная физическая культура»

Программа по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивный час» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе, через специально организованную двигательную активность ребенка. Ориентирована на увеличение пространства, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества. Данная программа ориентирована на детей 1, 2 класса общеобразовательной школы.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

- формирование разносторонне физически развитой личности;
- формирование способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья;
- формирование оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебным планом на изучение курса в 1 классе отводится 33 ч. (1 ч. в неделю, 33 учебные недели), во 2 классе- 34 ч (1 ч в неделю, 34 учебные недели)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА **«Прикладно-ориентированная физическая культура»**

Личностные результаты освоения курса

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности»

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА **«Прикладно-ориентированная физическая культура»**

1 КЛАСС

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

- шеренге.
2. Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.
 3. **Гимнастика.** Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).
 4. **Легкая атлетика** Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.
 5. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.
 6. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.
 7. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.
 8. **Лыжная подготовка:** Бег по слабопересеченной местности до 1 км. Кросс до 800 м. (мал.) до 400 м. (дев.). Равномерный бег до 6 мин. Ходьба на лыжах до 2 км. Бег по пересеченной местности. Горнолыжная подготовка.
 9. На материале раздела «Спортивные игры»:
 10. **Баскетбол:** ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики: Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев

кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

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

Легкая атлетика: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

Подвижные игры: На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

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

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

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С
УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

1 класс

№ п/п	Раздел/тема	Колич ество часов, отводи мых на осв оение темы	Реализация воспитательного потенциала темы	Форма учебного занятия	Электронные/цифровые образовательные ресурсы
<i>Раздел «Гимнастика» 8 часов»</i>					
1	Вводный инструктаж. Знакомство с предметом. Правила поведения и техника безопасности на уроке физической культуры.	1 час	формирование у учащихся осознанного выбора здорового образа жизни, воспитание положительных нравственных качеств, об основных гигиенических требованиях и правилах;	беседа	Теория физической культуры https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
2	Инструктаж по ТБ. История появления физических упражнений. Важность физкультуры в развитии человечества. Физические упражнения и их влияние на развитие человека	1 час	Формирование у школьников здорового образа жизни и устойчивых здоровых привычек, а также сознательного отношения к собственному здоровью и уровню физической подготовленности	беседа, упражнения	История физической культуры https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
3	Инструктаж по ТБ. Составление режима дня. Комплексы упражнений для развития	1 час	развитие выносливости, сознательной дисциплины,	беседа, упражнения	ФизкультУРА

	основных физических качеств		решительности.		https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
4	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. Соблюдение правил в игре	1 час	Развитие коллективизма, сообразительность, сплочение, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, игра	Подвижные игры https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game
5	Инструктаж по ТБ. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физминуток	1 час	развитие функций и адаптационных способностей организма;	беседа, упражнения	ФизкультУРА https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
6	Инструктаж по ТБ. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз	1 час	развивать физические качества: ловкость, общую выносливость. скоростно-силовые качества,	беседа, упражнения	ФизкультУРА https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
7	Акробатика. Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному	1 час	развивать физические двигательные качества: гибкость, а также умение сохранять равновесие;	беседа, упражнения	АКРОБАТИКА https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
8	Построение в шеренгу. Построение в круг	1 час	Развитие коллективизма, сообразительность, сплочение	упражнения	ФизкультУРА https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
<i>Раздел «Легкая атлетика» 8 часов»</i>					
9	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Подвижные игры	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	игры	Подвижные игры https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game
10	Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые руки. Подвижные игры	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной	игры	Подвижные игры https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game

			деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина		ura.ru/sci/mobile_game
11	Инструктаж по ТБ. ОРУ с обручами. Подвижные игры	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина, сплотить коллектив,	беседа, игра	Подвижные игры https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game
12	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, игра	Подвижные игры https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game
13	Инструктаж по ТБ. Выполнение команд: «класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Подвижные игры	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, игра	ФизкультУРА https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
14	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, игра	Подвижные игры https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game
15	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, игра	Подвижные игры https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game
16	Инструктаж по ТБ. Эстафеты	1 час	воспитывается дисциплина, выносливость, воля	соревнования	Эстафеты https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
<i>Раздел «Лыжная подготовка» 9 часов»</i>					

17	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, игра	Подвижные игры https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game
18	Инструктаж по ТБ. Эстафеты	1 час	воспитывается дисциплина, выносливость, воля, воспитывается сознательная дисциплина, умению контролировать свои поступки	соревнование	Эстафеты https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
19	Сочетания различных видов ходьбы	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней,	спортивные упражнения	ФизкультУРА https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
20	Бег с изменением направления, ритма и темпа	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней,	спортивные упражнения	ФизкультУРА https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
21	Инструктаж по ТБ. Прыжки.	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней,	беседа, спортивные упражнения	ФизкультУРА https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
22	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, игра	Подвижные игры https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game
23	Инструктаж по ТБ. Эстафеты. ОРУ	1 час	воспитывается дисциплина, выносливость, воля, воспитывается сознательная дисциплина	соревнование	Эстафеты https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti

24	Упражнения на внимание, силу, ловкость, координацию	1 час	воспитывается дисциплина, выносливость, воля	упражнения	ФизкультУРА https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
25	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры с прыжками и бегом	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, игра	Спортивные игры https://www.fizkultura.ru/books/sports_game
<i>Раздел «Баскетбол» 8 часов</i>					
26	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием и бросками	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, спортивные упражнения	Спортивные игры https://www.fizkultura.ru/books/sports_game
27	Инструктаж по ТБ. Упражнения на координацию, выносливость и быстроту	1 час	формирование выносливости, формирование у школьников здорового образа жизни и устойчивых здоровых привычек, а также сознательного отношения к собственному здоровью и уровню физической подготовленности	беседа, спортивные упражнения	ФизкультУРА https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
28	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры с мячом	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, игры	Упражнения и игры с мячами https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
29	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры с мячом	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается	беседа, игры	Упражнения и игры с мячами https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti

			сознательная дисциплина		
30	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры с мячом	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, игры	Упражнения и игры с мячами https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
31	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на внимание, и развитие быстроты реакции	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, игры	ФизкультУРА https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
32	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры с элементами спорта	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, игры	ФизкультУРА https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
33	Инструктаж по ТБ. Игры и эстафеты с мячом	1 час		соревнования, беседа	Эстафеты https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti

2

2класс

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов, отводимых	Реализация воспитательного потенциала темы	Форма учебного занятия	Электронные/цифровые образовательные ресурсы
-------	-------------	-----------------------------	--------------------------------------------	------------------------	----------------------------------------------

		на освоение темы			
<i>Раздел «Лёгкая атлетика» 8ч</i>					
1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1 час	формирование у учащихся осознанного выбора здорового образа жизни, воспитание положительных нравственных качеств, об основных гигиенических требованиях и правилах;	Беседа	Теория физической культуры https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
2	Инструктаж по ТБ. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1 час	развитие выносливости, сознательной дисциплины, решительности.	беседа, практическая работа	ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
3	Инструктаж по ТБ. Тестирование метания мешочка на дальность.	1 час	Формирование у школьников здорового образа жизни и устойчивых здоровых привычек, а также сознательного отношения к собственному здоровью и уровню физической	беседа, практическая работа	Развитие быстроты в волейболе https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti

			подготовленности		
4	Инструктаж по ТБ. Техника челночного бега.	1 час	Тренировка выносливости	беседа, упражнения	ФизкультУРА https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game
5	Инструктаж по ТБ. Техника прыжка в длину с разбега.	1 час	развитие функций и адаптационных способностей организма;	беседа, упражнения	Техника прыжков в длину с разбега https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
6	Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с разбега на результат.	1 час	развивать физические качества: ловкость, общую выносливость. скоростно-силовые качества,	беседа, упражнения	Техника прыжков в длину с разбега https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
7	Инструктаж по ТБ. Броски мяча в парах на точность.	1 час	развивать физические двигательные качества: гибкость, а также умение сохранять равновесие;	беседа, упражнения	Броски и ловля мяча в парах у стены. https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
8	Инструктаж по ТБ. Броски и ловля мяча в парах у стены.	1 час	Развитие коллективизма, сообразительность, сплочение,	беседа, упражнения	Броски и ловля мяча в парах у стены. https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
<i>Раздел «Спортивные игры» 8 часов</i>					
9	Вводный инструктаж по ТБ на уроках Подвижная игра «Осада города».	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	игры	Подвижные игры https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game
10	Инструктаж по ТБ. Броски и ловля мяча.	1 час	воспитывать интерес к	Беседа, спортивные	Техника владения мячом

			активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	игры	https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game
11	Инструктаж по ТБ. Упражнения с мячом.	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина, сплотить коллектив,	беседа, упражнения	Техника владения мячом https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game
12	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча.	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, упражнения	Техника владения мячом https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game
13	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры.	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, игра	Подвижные игры https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
14	Инструктаж по ТБ. Зарядка.	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, упражнения	ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game
15	Инструктаж по ТБ. Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.	1 час	воспитывается дисциплина, выносливость, воля	беседа, упражнения	Гимнастика https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game
16	Инструктаж по ТБ. Физминутка.	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной	беседа, упражнения	ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti

			деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина		
<i>Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» 9часов»</i>					
17	Инструктаж по ТБ. Весы.	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа	ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game
18	Вводный инструктаж по ТБ на уроках Прыжки в скакалку.	1 час	воспитывается дисциплина, выносливость, воля, воспитывается сознательная дисциплина, умению контролировать свои поступки	беседа, спортивные упражнения	ФизкультУРА https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
19	Инструктаж по ТБ. Прыжки в скакалку в тройках.	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней,	беседа, спортивные упражнения	ФизкультУРА https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
20	Инструктаж по ТБ. Круговая тренировка.	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней,	спортивные упражнения	ФизкультУРА https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
21	Инструктаж по ТБ. Вращение обруча.	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней,	беседа, спортивные упражнения	ФизкультУРА https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
22	Инструктаж по ТБ. Броски мяча через волейбольную сетку	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, спортивные упражнения	ФизкультУРА https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game

23	Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Пионербол».	1 час	воспитывается дисциплина, выносливость, воля, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, спортивные игры	Упражнения для развития силы волейболистов https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
24	Инструктаж по ТБ. Упражнения с мячом.	1 час	воспитывается дисциплина, выносливость, воля	беседа, упражнения	ФизкультУРА https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
25	Инструктаж по ТБ. Волейбольные упражнения.	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, спортивные упражнения	Упражнения для развития силы волейболистов https://www.fizkultura.ru/books/sports_game
<i>Раздел «Легкая атлетика» 8 часов</i>					
26	Инструктаж по ТБ. Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы».	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, спортивные упражнения	Спортивные игры https://www.fizkultura.ru/books/sports_game
27	Вводный инструктаж по ТБ на уроках Броски набивного мяча правой и левой рукой.	1 час	формирование выносливости, формирование у школьников здорового образа жизни и устойчивых здоровых привычек, а также сознательного отношения к собственному здоровью и уровню физической подготовленности	беседа,	ФизкультУРА https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
28	Инструктаж по ТБ. Тестирование прыжка в длину с места.	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, практические упражнения	Повышение эффективности обучения технике прыжка в длину на основе реализации специфических координационных

					способностей https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
29	Инструктаж по ТБ. Баскетбольные упражнения.	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, спортивные упражнения	Раздел по баскетболу https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
30	Инструктаж по ТБ. Тестирование метания малого мяча на точность.	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, практические упражнения	ФизкультУРА https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
31	Инструктаж по ТБ. Беговые упражнения.	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, упражнения	ФизкультУРА https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
32	Инструктаж по ТБ. Спортивные игры.	1 час	воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней, воспитывается сознательная дисциплина	беседа, спортивные игры.	Спортивные игры https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti
33, 34	Инструктаж по ТБ. Подвижные и спортивные игры.	2 часа		беседа, игры.	Спортивные игры Подвижные игры https://www.fizkultura.ru/sci/estafeti