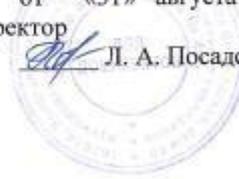


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования № 44»

РАССМОТРЕНА  
на заседании МО  
протокол № 1  
от «29» августа 2023 г.  
Руководитель МО  
 Полетаева Г.В.

ПРИНЯТА  
на педагогическом  
совете,  
протокол № 1  
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора № 107  
от «31» августа 2023 г.  
Директор  
 Л. А. Посадская



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета**  
Адаптивная физическая культура  
Вариант 5.2  
1д, 1-4 классы

г. Череповец  
2023 год

## Содержание учебного предмета 1 класс дополнительный

### Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. **Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

### Физическое совершенствование

#### Гимнастика с основами акробатики

*Организуемые команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «мирно»; выполнение команд «вольно», «равняйся», «шагом марш», «бегом марш», «на месте стой»; размыкание в шеренге и колонне на месте; повороты на месте налево и направо по командам «налево!» и «направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. *Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. *Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазание по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке, перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи, повороты на 90.

#### Легкая атлетика

*Ходьба:* на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук; сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий.

*Бег:* коротким, средним и длинным шагом, в чередовании с ходьбой до 150 м, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. С преодолением препятствий, по размеченным участкам дорожки, челночный бег, бег с ускорением. б - минутный бег в чередовании с ходьбой.

*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, с разбега; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку.

*Броски:* большого мяча (0,5 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4 м, в стену.

#### Лыжные гонки

*Организуемые команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. *Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом без палок и с палками. *Повороты* переступанием на месте.

*Подъемы* ступающим шагом и *спуски* в основной стойке под уклон.

*Передвижение* на лыжах до 1 км.

#### Подвижные и спортивные игры

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Стой!», «Совушка», «Альпинисты», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Два мороза», «Кто дальше бросит», «Горелки», «Удочка», «Салки», «Пингвины с мячом», «Прыгающие воробышки», «Быстро

по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Точный расчёт». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Подвижные игры с мячом»: 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: «Лови - не роняй, упасть не давай!», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Попади в обруч», «Охотники и утки».

**Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.**

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 доп. класса должны:

**иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки; **уметь:**
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

— *Сдача нормативов на оценку действительна только в отношении учащихся, относящихся к основной группе.*

*Подготовительные и другие специальные группы к сдаче нормативов на оценку не допускаются.*

**Таблица 1**

Контроль ное упражнение	УРОВНИ					
	мальчики			девочки		
	высок ий	средн ий	низк ий	высок ий	средн ий	низк ий
Прыжок в длину с места, см	135	110-125	92	122	100-115	80
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2	7,5-6,0	7,8	6,0	7,6-6,2	7,8
Наклон вперед из положения сидя, см	7	3-5	1	9,5	6-8	2
6-минутный бег с ходьбой, мин	850	650	550	750	550	400

**1 класс**

**Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Режим дня. Закаливание организма (обтирание).

**Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

## **Физическое совершенствование Гимнастика с основами акробатики**

*Организуемые команды и приемы:* повороты кругом, перестроение из колонны по одному в колонну по два, построение в круг колонной и шеренгой; передвижение в колонне по указанным ориентирам. *Акробатические упражнения:* перекаты в группировке, стойка на лопатках, согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону. Техника кувырка вперед. *Висы:* вис на прямых руках, упражнения в вися стоя и лёжа, в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног,

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, перешагивание через набивные мячи, повороты кругом стоя и во время ходьбы на носках.

### **Легкая атлетика**

*Ходьба:* на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук; сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий.

*Бег:* коротким, средним и длинным шагом, в чередовании с ходьбой до 150 м, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. С преодолением препятствий, по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х10 м, бег с ускорением. б - минутный бег в чередовании с ходьбой. *Прыжки:* на месте и с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега; с высоты до 40 см; с длинной и короткой скакалкой.

*Броски* набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, снизу вперед-вверх на дальность. *Метание* малого мяча на дальность и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м (по зрительным возможностям).

### **Лыжные гонки**

*Передвижения на лыжах:* ступающий и скользящий шаг с палками. *Повороты* переступанием на месте.

*Подъёмы и спуски с небольших склонов.* Подъём скользящим шагом.

*Передвижение на лыжах до 1,5 км.*

### **Подвижные и спортивные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Конники-спортсмены», «Медведи и пчёлы», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Слушай сигнал», «Метко в цель», «Вызов номеров», «Шишки - желуди - орехи», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Попрыгунчики - воробышки», «Перемена мест».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Подними предмет» (на санках), «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*На материале раздела «Подвижные игры с мячом»:* ловля и передача мяча в движении, броски в цель, ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой шагом и бегом, с остановками по сигналу. *Подвижные игры:* «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Гонка мячей», «Погрузка арбузов», «У кого меньше мячей», «Передал — садись».

### **Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 1 класса должны:

#### **иметь представление:**

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о правилах проведения закаляющих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

#### **уметь:**

- составлять режим дня;
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

**Сдача нормативов на оценку действительна только в отношении учащихся, относящихся к основной группе. Подготовительные и другие специальные группы к сдаче нормативов на оценку не допускаются.**

**Таблица 2.**

Контроль ное упражнение	УРОВНИ					
	мальчики			девочки		
	высок ий	средн ий	низк ий	высок ий	средн ий	низк ий
Прыжок в длину с места, см	145	119-131	102	132	106-108	89
Бег 30 м с высокого старта, с	5,6	7,3-6,2	7,5	5,8	7,5-6,4	7,6
Наклон вперед из положения сидя, см	9	3-5	1	11,5	6-9	2
6-минутный бег с ходьбой, мин	1050	850	650	960	750	550

## 2 класс

### Знания о физической культуре

Возрождение Олимпийских игр. Олимпийская символика. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

### Способы физкультурной деятельности

Выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. **Физическое совершенствование Гимнастика с основами акробатики**

*Организуемые команды и приемы:* перестроение из одной шеренги в две; команда «На два (четыре) шага разомкнись!»

*Акробатические упражнения:* кувырок вперед; кувырок вперед в упор присев; стойка на лопатках.

Комбинация из освоенных элементов.

*Висы:* в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног, вис на согнутых руках.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками. Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну. Повороты на гимнастическом бревне, ходьба приставными шагами, приседание. Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

### *Легкая атлетика*

*Ходьба:* сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий,

с изменением длины и частоты шага, в различном темпе; с перешагиванием через скамейки. Бег: коротким, средним и длинным шагом, в чередовании с ходьбой до 150 м, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. С преодолением препятствий, по размеченным участкам дорожки, равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. б - минутный бег в чередовании с ходьбой, кросс до 1 км.

*Прыжки* в длину с места, стоя лицом и боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания; техника прыжка в высоту с прямого разбега; тройной с места.

*Броски* набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди, из-за головы, снизу вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние.

*Метание* малого мяча на дальность и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м (по зрительным возможностям).

#### **Лыжные гонки**

*Передвижения на лыжах*: попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой» и «полуёлочкой». Спуски в высокой и низкой стойках.

*Передвижение на лыжах* до 2 км с равномерной скоростью.

#### **Подвижные и спортивные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»*: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча», «Не замочи ноги», «Совушка», «Иди тихо».

*На материале раздела «Легкая атлетика»*: «Прыжки по полосам», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, возьми ленту», «Метатели», «Волк во рву», «Белые медведи», «Космонавты», «Удочка».

*На материале раздела «Лыжные гонки»*: «Быстрый лыжник», «За мной», «Кто быстрее взойдет на горку».

*На материале спортивных игр*:

*Футбол*: удар ногой с места и с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; удары по воротам; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Варианты игры в футбол.

*Баскетбол*: специальные передвижения, ведение мяча с изменением направления, в движении вокруг стоек («змейкой»); ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Подвижная цель», «Вызови по имени», «Снайперы», «Охотники и утки».

*Волейбол*: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

#### **Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

##### **иметь представление:**

- об Олимпийских играх и олимпийской символике;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о физической нагрузке и ее влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС);
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

##### **уметь:**

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3)

**Сдача нормативов на оценку действительна только в отношении учащихся, относящихся к основной группе. Подготовительные и другие специальные группы к сдаче нормативов на оценку не допускаются.**

#### **Таблица 3**

	УРОВНИ
--	--------

Контроль ное упражнение	мальчики			девочки		
	высок ий	средн ий	низк ий	высок ий	средн ий	низк ий
Прыжок в длину с места, см	158	132- 144	115	140	116- 126	97
Бег 30 м с высокого старта, с	5,4	7,0- 6,0	7,1	5,6	7,2- 6,2	7,3
Челночны й бег 3*10 м	9,1	10,0- 9,5	10,4	9,7	10 7-10,1	11,2
Наклон вперед из положения сидя, см	7,5	3-5	1	12,5	6-9	2
6- минутный бег с ходьбой, мин	1100	900	700	1000	800	600

### 3 класс

#### Знания о физической культуре

История развития современных Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

#### Способы физкультурной деятельности

Ведение дневника самоконтроля. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений.

#### Физическое совершенствование Гимнастика с основами акробатики

*Акробатические упражнения:* кувырок вперёд в упор присев, перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Комбинация из освоенных элементов.

*Висы:* вис на прямых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по гимнастической стенке со сменой темпа и по наклонной скамейке изученными способами; перелезания через препятствия; опорные прыжки на горку гимнастических матов; вскок в упор стоя на коленях. Передвижения и повороты на гимнастическом бревне, ходьба приставными шагами, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.

#### Легкая атлетика

*Ходьба:* с изменением длины и частоты шага, в различном темпе; с перешагиванием через скамейки; с преодолением 3-4 препятствий.

*Бег:* с изменением длины и частоты шага; с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком, с захлестыванием голени назад. Бег с максимальной скоростью до 60 м; кросс до 1 км.

*Прыжки:* в длину с места, стоя лицом и боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания; на заданную длину по ориентирам; на точность приземления; техника прыжка в высоту с бокового разбега; многоскоки.

*Метание:* теннисного мяча на дальность, точность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5-6 м (по зрительным возможностям).

*Броски:* набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх с места, с шага на дальность и на заданное расстояние.

#### Лыжные гонки

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Спуски в высокой и низкой стойках.

*Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.*

#### **Подвижные и спортивные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Тройки», «Иди точно», «Море волнуется». Эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Пустое место», «Зайцы в огороде», «Космонавты», «Прыжки по кочкам», «Волк во рву», «Охотники и утки», «Кто дальше бросит», «Подвижная цель».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Быстрый лыжник», «За мной», «День и ночь». *На материале спортивных игр:*

**Футбол:** пас мяча ногой; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; удары по воротам; подвижные игры. Игра в футбол.

**Баскетбол:** специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча на месте и в движении; бросок мяча в корзину; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мячей по кругу», «Игры с ведением мяча», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перестрелка», «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». Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

#### **иметь представление:**

- об истории развития современных Олимпийских игр;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма.

#### **уметь:**

- вести дневник самоконтроля;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

*Сдача нормативов на оценку действительна только в отношении учащихся, относящихся к основной группе. Подготовительные и другие специальные группы к сдаче нормативов на оценку не допускаются.*

**Таблица 4.**

Контроль ное упражнение	УРОВНИ					
	мальчики			девочки		
	высок ий	средн ий	низк ий	высок ий	средн ий	низк ий
Прыжок в длину с места, см	158	132- 144	115	140	114- 126	97

Бег 30 м с высокого старта, с	5,1	6,7- 5,7	7,0	5,3	6,9- 6,0	7,0
Челночны й бег 3*10 м	8,8	9,3- 9,9	10,2	9,3	10,3- 9,7	10,8
Наклон вперед из положения сидя, см	7	3-5	1	13	6-9	2
Бег 1000 м, мин	Без учета времени					
Ходьба на лыжах 1 км	Без учета времени					

#### 4 класс

##### *Знания о физической культуре*

Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. Чемпионы Вологодской области. Правила соревнований в беге, прыжках, метании. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. *Способы физкультурной деятельности*

Ведение дневника самоконтроля. Основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), упражнения на напряжение и расслабление мышц. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение элементарных соревнований. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

##### *Физическое совершенствование Гимнастика с основами акробатики*

Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперед в группировке; кувырок назад, мост с помощью и самостоятельно. Комбинация из освоенных элементов.

Висы: вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье и перелезание изученными способами, техника лазания по канату в 3 приёма. Опорные прыжки на горку гимнастических матов; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках, повороты прыжком, опускание в упор стоя на колене.

##### *Легкая атлетика*

Ходьба: с изменением длины и частоты шага, в различном темпе; с перешагиванием через скамейки; с преодолением 3-4 препятствий.

Бег: с изменением длины и частоты шага; с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком, с захлестыванием голени назад. Бег с максимальной скоростью до 60м; равномерный бег до 6 мин; кросс до 1 км. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.

Прыжки: в длину с места, стоя лицом и боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания; на заданную длину по ориентирам; на точность приземления; с высоты до 70 см; прыжок в высоту с бокового разбега; многоскоки.

Броски: набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх с места, с шага на дальность и на заданное расстояние.

Метание: теннисного мяча на дальность с места и с разбега, на точность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м (по зрительным возможностям).

##### *Лыжные гонки*

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный и одновременный двухшажный ход. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой».

Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции до 2,5 км.

##### *Подвижные и спортивные игры*

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Тройки», «Совушка», «Иди точно». Эстафеты.

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Белые медведи», «Волк во рву», «Охотники и утки», «Кто дальше бросит», «Подвижная цель», «Салки-дай руку», «Невод».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Быстрый лыжник», «Салки на лыжах», «Два дома». На материале спортивных игр:

Футбол: пас мяча ногой; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; удары по воротам; подвижные игры. Игра в футбол.

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча на месте и в движении; бросок мяча в корзину; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мячей по кругу», «Игры с ведением мяча», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перестрелка», «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».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. *Требования к качеству освоения программного материала*

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны: иметь представление: — об олимпийских чемпионах в разных видах спорта;

— о разнообразных формах движений: циклические, ациклические, вращательные;

— о правилах проведения спортивных соревнований;

— о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

уметь:

— вести дневник самоконтроля;

— выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

— составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

— выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам.

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.5)

*Сдача нормативов на оценку действительна только в отношении учащихся, относящихся к основной группе. Подготовительные и другие специальные группы к сдаче нормативов на оценку не допускаются.*

**Таблица 5.**

Контроль ное упражнение	УРОВНИ					
	мальчики			девочки		
	высок ий	средн ий	низк ий	высок ий	средн ий	низк ий
Прыжок в длину с места, см	166	141- 152	123	157	127- 141	107
Бег 30 м с высокого старта, с	5,0	6,5- 5,6	6,6	5,2	6,5- 5,6	6,6
Челночны й бег 3*10 м	8,6	9,5- 9,0	9,9	9,1	10,0- 9,5	10,4
Наклон вперед из положения сидя, см	8	4-6	2	14	7-10	3
Бег 1000 м, мин	Без учета времени					
Ходьба на лыжах 1,5 км	Без учета времени					



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**1 дополнительный КЛАСС**  
**66 часов**

Тематические блоки, темы	Номер и тема урока	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Знания о физической культуре</b>	1. Понятие «физическая культура».	1	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.	Тема « <i>Что понимается под физической культурой</i> » (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала): - обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; - проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; - проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними. - применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.	Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/</a> Урок «Виды передвижения» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a> Урок «Физические качества» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</a>
<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	2. Режим дня.	1	Режим дня, правила его составления и соблюдения	Тема « <i>Режим дня школьника</i> » (беседа с учителем, использование иллюстративного материала):	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ)

				<p>- обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;</p> <p>- знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей).</p> <p>- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.</p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
<p><b>Физическое совершенствование</b> <i>Оздоровительная физическая культура</i></p>	<p>3. Личная гигиена и гигиенические процедуры. 4. Осанка человека. 5. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.</p>	3	<p>Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.</p>	<p>Тема «<i>Личная гигиена и гигиенические процедуры</i>» (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала):</p> <p>- знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;</p> <p>- знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня.</p> <p>Тема «<i>Осанка человека</i>» (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала):</p> <p>- знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;</p>	<p>Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</a> Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a> Урок «Закаливание» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/</a> Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a> Урок «Итоговый урок по разделу «Знание - сила!» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/</a></p>

				<ul style="list-style-type: none"><li>- знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;</li><li>- определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;</li><li>- разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).</li></ul> <p>Тема «<i>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</i>» (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;</li><li>- устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;</li><li>- разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);</li></ul>	
--	--	--	--	--	--

				<p>- обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;</p> <p>- уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;</p> <p>- разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма);</p> <p>- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.</p>	
<p><i>Спортивно-оздоровительная физическая культура (48ч.)</i> Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>6.Правила поведения на уроках физической культуры</p> <p>7.Исходные положения в физических упражнениях: стойки.</p> <p>8.Исходные положения в физических упражнениях: упоры.</p> <p>9.Исходные положения в</p>	27	<p>Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.</p> <p>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.</p> <p>Гимнастические</p>	<p>Тема <i>«Правила поведения на уроках физической культуры»</i>(учебный диалог):</p> <p>- знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;</p> <p>- знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.</p> <p>Тема <i>«Исходные положения в физических упражнениях»</i> (использование показа учителя,</p>	<p>Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a></p> <p>Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</a></p> <p>Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/</a></p>

	<p>физических упражнениях: седы.</p> <p>10.Исходные положения в физических упражнениях: положения лежа.</p> <p>11-12.Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте.</p> <p>13-14.Строевые упражнения: повороты направо и налево.</p> <p>15-16.Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.</p> <p>17-</p> <p>18.Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.</p> <p>19-</p> <p>20.Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и</p>		<p>упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения 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.</p>	<p>иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;</li> <li>- наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;</li> <li>- разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа).</li> </ul> <p>Тема <i>«Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры»</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;</li> <li>- разучивают способы построения, стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);</li> <li>- разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);</li> <li>- разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью.</li> </ul> <p>Тема <i>«Гимнастические упражнения»</i> (использование показа учителя,</p>	<p>Урок «Скакалка» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/</a></p> <p>Урок «Круговая тренировка» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/</a></p> <p>Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a></p> <p>Урок «Подтягивание на перекладине из вися лежа. Кувырок назад» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</a></p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Гибкость, грация!» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/</a></p>
--	--	--	---	--	---

	<p>гимнастической скакалкой. 21-22. Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки. 23- 24.Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе. 25- 26.Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе. 27- 28.Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа. 29- 30.Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами. 31- 32.Акробатические упражнения: прыжки в упоре на</p>			<p>иллюстративного материала, видеофильмов): - наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; - разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); - разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу); - разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой); - разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону) Тема «Акробатические упражнения» (практическое занятие в группах с использованием</p>	
--	--	--	--	--	--

	руки, толчком двумя ногами.			<p>показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;</li> <li>- обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;</li> <li>- обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;</li> <li>- обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;</li> <li>- разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;</li> <li>- разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.</li> <li>- 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.</li> </ul>	
Лыжная подготовка	<p>33-34. Строевые команды в лыжной подготовке.</p> <p>35-36. Основная стойка лыжника.</p> <p>37-38. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом.</p>	12	<p>Переноска лыж к месту занятия.</p> <p>Основная стойка лыжника.</p> <p>Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).</p> <p>Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).</p>	<p>Тема «<i>Строевые команды в лыжной подготовке</i>»(практическое занятие с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;</li> <li>- разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках.</li> </ul>	<p>Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a></p> <p>Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a></p>

	<p>39-40. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). 41-42. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом. 43-44. Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).</p>			<p>Тема «<i>Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом</i>» (с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;</li> <li>- разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;</li> <li>- разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;</li> <li>- наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;</li> <li>- разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);</li> <li>- разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции.</li> <li>- включение в урок игровых процедур, которые помогают</li> </ul>	<p>Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a> Урок «Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?»» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/</a> Урок «Торможение «пругом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше?»» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/</a> Урок «Итоговый урок по разделу «Лыжная подготовка»» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/</a></p>
--	--	--	--	--	---

				поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.	
Лёгкая атлетика	<p>45. Равномерное передвижение в ходьбе.</p> <p>46. Равномерное передвижение в беге.</p> <p>47-48. Прыжок в длину с места.</p> <p>49-50. Техники прыжка в высоту с прямого разбега.</p> <p>51-52. Прыжок в высоту с прямого разбега.</p>	8	<p>Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега.</p>	<p>Тема «<i>Равномерное передвижение в ходьбе и беге</i>» (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);</li> <li>- обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;</li> <li>- обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);</li> <li>- обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);</li> <li>- обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;</li> <li>- обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;</li> <li>- обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);</li> </ul>	<p>Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a></p> <p>Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a></p> <p>Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</a></p> <p>Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/</a></p> <p>Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам»</p>

				<p>- обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде) Тема «<i>Прыжок в длину с места</i>» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);</li> <li>- разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);</li> <li>- обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;</li> <li>- обучаются прыжку в длину с места в полной координации.</li> </ul> <p>Тема «<i>Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега</i>» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</li> <li>- разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);</li> </ul>	<p>(РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a> Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</a></p>
--	--	--	--	---	---

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);</li> <li>- разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);</li> <li>- разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации.</li> <li>- 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.</li> </ul>	
Подвижные и спортивные игры	<p>53. Считалки для проведения совместных подвижных игр.</p> <p>54. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.</p> <p>55. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей</p> <p>56. Подвижные игры с бегом и прыжками</p>	4	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	<p>Тема «<i>Подвижные игры</i>» (объяснение учителя, видеоматериал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;</li> <li>- разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;</li> <li>- обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);</li> </ul>	<p>Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a></p> <p>Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/</a></p> <p>Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ)</p>

				<p>- играют в разученные подвижные игры.</p> <p>- 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.</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/</a> Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</a> Урок «Итоговый урок по разделу «Подвижные игры» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a></p>
<p><i>Прикладно-ориентированная физическая культура</i></p>	<p>57. Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега.</p> <p>58. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.</p> <p>59. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания).</p> <p>60. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.</p> <p>61. Метание теннисного мяча в цель.</p> <p>62. Эстафеты с мячами.</p> <p>63. Челночный бег.</p> <p>64. Игры на закрепление и</p>	10	<p>Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</p>	<p><i>Рефлексия:</i> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.</p> <p>Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, лицам.</p>	<p>Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/</a></p> <p>Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/</a></p> <p>Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a></p> <p>Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/</a></p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Меткие и быстрые!» (РЭШ)</p>

	<p>совершенствование навыков бега, ходьбы.</p> <p>65. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.</p> <p>66. Игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей.</p>				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/</a>
--	--	--	--	--	---

**1 КЛАСС**  
**66 часов**

Тематические блоки, темы	Номер и тема урока	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Знания о физической культуре</b>	1. Понятие «физическая культура».	1	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.	<p>Тема «<i>Что понимается под физической культурой</i>» (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;</li> <li>- проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;</li> </ul>	<p>Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/</a></p> <p>Урок «Виды передвижения» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a></p> <p>Урок «Физические качества» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</a></p>

				<p>- проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними.</p> <p>- применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.</p>	
<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	2. Режим дня.	1	Режим дня, правила его составления и соблюдения	<p>Тема <i>«Режим дня школьника»</i> (беседа с учителем, использование иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;</li> <li>- знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей).</li> <li>- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.</li> </ul>	<p>Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a></p>
<b>Физическое совершенствование</b> <i>Оздоровительная физическая культура</i>	3. Личная гигиена и гигиенические процедуры. 4. Осанка человека. 5. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	3	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	<p>Тема <i>«Личная гигиена и гигиенические процедуры»</i> (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;</li> </ul>	<p>Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</a>  Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a></p>

				<p>- знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня. Тема «<i>Осанка человека</i>» (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;</li> <li>- знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;</li> <li>- определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;</li> <li>- разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).</li> </ul> <p>Тема «<i>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</i>» (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;</li> </ul>	<p>Урок «Закаливание» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/</a> Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a> Урок «Итоговый урок по разделу «Знание - сила!»» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/</a></p>
--	--	--	--	---	---

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;</li> <li>- разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);</li> <li>- обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;</li> <li>- уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;</li> <li>- разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма);</li> <li>- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.</li> </ul>	
Спортивно-оздоровительная	6.Правила поведения на уроках физической культуры	27	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для	Тема «Правила поведения на уроках физической культуры»(учебный диалог):	Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения

<p><i>физическая культура (48ч.)</i> Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>7. Исходные положения в физических упражнениях: стойки. 8. Исходные положения в физических упражнениях: упоры. 9. Исходные положения в физических упражнениях: седы. 10. Исходные положения в физических упражнениях: положения лежа. 11-12. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте. 13-14. Строевые упражнения: повороты направо и налево. 15-16. Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. 17-18. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. 19-20. Гимнастические упражнения: упражнения с</p>	<p>занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. 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 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.</p>	<p>- знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; - знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе. Тема <i>«Исходные положения в физических упражнениях»</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): - знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; - наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; - разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа). Тема <i>«Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры»</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): - наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют</p>	<p>стоя» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a> Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</a> Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/</a> Урок «Скакалка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/</a> Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/esson/3655/start/90482/">https://resh.edu.ru/subject/esson/3655/start/90482/</a> Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a> Урок «Подтягивание на перекладине из виса лежа. Кувырок назад» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/esson/5746/start/189544/">https://resh.edu.ru/subject/esson/5746/start/189544/</a> Урок «Итоговый урок по разделу «Гибкость, грация!» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/esson/5747/start/189604/">https://resh.edu.ru/subject/esson/5747/start/189604/</a></p>
---	--	---	--	--

	<p>гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.</p> <p>21-22. Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки.</p> <p>23-24. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.</p> <p>25-26. Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе.</p> <p>27-28. Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа.</p> <p>29-30. Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами.</p> <p>31-32. Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.</p>			<p>выполнение отдельных технических элементов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают способы построения, стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);</li> <li>- разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);</li> <li>- разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью.</li> </ul> <p>Тема «Гимнастические упражнения» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;</li> <li>- разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);</li> <li>- разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу);</li> <li>- разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной</li> </ul>	
--	---	--	--	---	--

				<p>рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону)</li></ul> <p>Тема «Акробатические упражнения» (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов);</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;</li><li>- обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;</li><li>- обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;</li><li>- обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;</li><li>- разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;</li><li>- разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.</li><li>- 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.</li></ul>	
--	--	--	--	--	--

<p>Лыжная подготовка</p>	<p>33-34. Строевые команды в лыжной подготовке. 35-36. Основная стойка лыжника. 37-38. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом. 39-40. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). 41-42. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом. 43-44. Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).</p>	<p>12</p>	<p>Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).</p>	<p>Тема «<i>Строевые команды в лыжной подготовке</i>»(практическое занятие с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): - по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; - разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках. Тема «<i>Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом</i>» (с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): - наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; - разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы; - разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; - наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;</p>	<p>Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a> Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a> Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a> Урок «Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/</a> Урок «Торможение «пругом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше?» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/</a> Урок «Итоговый урок по разделу «Лыжная подготовка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/</a></p>
--------------------------	---	-----------	---	---	--

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);</li> <li>- разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её вовремя прохождения учебной дистанции.</li> <li>- 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.</li> </ul>	
Лёгкая атлетика	<p>45. Равномерное передвижение в ходьбе.</p> <p>46. Равномерное передвижение в беге.</p> <p>47-48. Прыжок в длину с места.</p> <p>49-50. Техники прыжка в высоту с прямого разбега.</p> <p>51-52. Прыжок в высоту с прямого разбега.</p>	8	<p>Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега.</p>	<p>Тема «<i>Равномерное передвижение в ходьбе и беге</i>» (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);</li> <li>- обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;</li> <li>- обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);</li> <li>- обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой</li> </ul>	<p>Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a></p> <p>Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a></p>

				<p>             скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);              - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;              - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;              - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);              - обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде)              Тема «Прыжок в длину с места» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):              - знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);              - разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);              - обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;              - обучаются прыжку в длину с места в полной координации.           </p>	<p>             Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</a>              Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/</a>              Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>              Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</a> </p>
--	--	--	--	--	--

				<p>Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</li><li>- разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);</li><li>- разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);</li><li>- разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);</li><li>- разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации.</li><li>- 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.</li></ul>	
--	--	--	--	---	--

Подвижные и спортивные игры	<p>53. Считалки для проведения совместных подвижных игр.</p> <p>54. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.</p> <p>55. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей</p> <p>56. Подвижные игры с бегом и прыжками</p>	4	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	<p>Тема «Подвижные игры» (объяснение учителя, видеоматериал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;</li> <li>- разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;</li> <li>- обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);</li> <li>- играют в разученные подвижные игры.</li> <li>- 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.</li> </ul>	<p>Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a></p> <p>Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/</a></p> <p>Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/</a></p> <p>Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</a></p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Подвижные игры» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a></p>
Прикладно-ориентированная физическая культура	<p>57. Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега.</p> <p>58. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.</p> <p>59. Сгибание и разгибание рук в упоре</p>	10	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	<p><i>Рефлексия:</i> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.</p> <p>Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, лицам.</p>	<p>Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/</a></p> <p>Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень» (РЭШ)</p>

	<p>лѐжа на полу (отжимания).</p> <p>60. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.</p> <p>61. Метание теннисного мяча в цель.</p> <p>62. Эстафеты с мячами.</p> <p>63. Челночный бег.</p> <p>64. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, ходьбы.</p> <p>65. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.</p> <p>66. Игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей.</p>				<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/</a> Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a> Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/</a> Урок «Итоговый урок по разделу «Меткие и быстрые!»» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/</a></p>
--	--	--	--	--	---

**2 КЛАСС**  
**68 часов**

Тематические блоки, темы	Номер и тема урока	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Знания о физической культуре</b>	1. История подвижных игр и соревнований у древних народов. Правила поведения на уроках физической культуры	2	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований.	<i>Тема «История подвижных игр и соревнований у древних народов»</i> (рассказ учителя, рисунки, видеоролики): - обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с	Видео «Правила поведения на уроке по физической культуре» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.r">https://uchebnik.mos.r</a>

	2.Зарождение Олимпийских игр древности		Зарождение Олимпийских игр древности	<p>подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение;</li> <li>- приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении.</li> </ul> <p><i>Тема «Зарождение Олимпийских игр»</i> (рассказ учителя на примере мифа о древнегреческом герое Геракле, рисунки, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;</li> <li>- готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся).</li> <li>- инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/material_view/atomic_objects/7084368?menuReferrer=catalogue">u/material_view/atomic_objects/7084368?menuReferrer=catalogue</a></p> <p>Урок «Первые соревнования» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/</a></p> <p>Урок «Как зародились Олимпийские игры» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</a></p>
<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	3.Физическое развитие 4.Физические качества 5.Сила как физическое качество 6.Быстрота как физическое качество 7.Выносливость как физическое качество 8.Гибкость как физическое качество 9. Развитие координации движений. Дневник наблюдений по физической культуре	7	Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по	<p><i>Тема «Физическое развитие»</i> (объяснение и наблюдение за образцами действий учителя, рисунки, схемы):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);</li> <li>- наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки;</li> <li>- разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах);</li> <li>- обучаются измерению массы тела (с помощью родителей);</li> <li>- составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра).</li> </ul> <p><i>Тема «Физические качества»</i> (диалог с учителем, иллюстративный материал, видеоролики, рисунки):</p>	<p>Урок «Физические упражнения и естественные движения и передвижения» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/</a></p> <p>Урок «Физическое развитие. Физическое качество. Травматизм» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a></p>

		<p>физической культуре</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;</li> <li>- устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека.</li> </ul> <p>Тема «Сила как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);</li> <li>- разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);</li> <li>- наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами);</li> <li>- обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах);</li> <li>- составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов.</li> </ul> <p>Тема «Быстрота как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);</li> </ul>	<p>Видео «Физические качества» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9751583?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9751583?menuReferrer=catalogue</a></p> <p>Урок «Путешествие в страну «Силачей!»» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/</a></p> <p>Урок «Физические качества человека. Сила» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1821286?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1821286?menuReferrer=catalogue</a></p> <p>Урок «Быстрота как физическое качество» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1809473?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1809473?menuReferrer=catalogue</a></p> <p>Урок «Развитие выносливости. Подвижная игра» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/</a></p>
--	--	----------------------------	---	---

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела);</li> <li>- наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки;</li> <li>- обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</li> <li>- проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.</li> </ul> <p>Тема «<i>Выносливость как физическое качество</i>» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений):</li> <li>- разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции);</li> <li>- наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления;</li> <li>- обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</li> <li>- проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.</li> </ul>	<p>Урок «Упражнения на развитие гибкости» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1900175?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1900175?menuReferrer=catalogue</a>  Видео «Комплекс упражнений «Координация движений» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8516354?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8516354?menuReferrer=catalogue</a></p>
--	--	--	--	--

			<p>Тема «Гибкость как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);</li><li>- разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами);</li><li>- наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперед;</li><li>- обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</li><li>- проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.</li></ul> <p>Тема «Развитие координации движений» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре):</li><li>- разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам);</li><li>- наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперед;</li><li>- осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</li></ul>	
--	--	--	--	--

				<p>- проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.</p> <p>Тема «<i>Дневник наблюдений по физической культуре</i>» (учебный диалог с использованием образца учителя, иллюстративного материала, таблиц и рисунков):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;</li> <li>- составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);</li> <li>- проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру).</li> <li>- инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.</li> </ul>	
<p><b>Физическое совершенствование</b> <i>Оздоровительная физическая культура</i></p>	<p>10. Закаливание организма 11. Утренняя зарядка</p>	2	<p>Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминуток и для занятий в домашних условиях</p>	<p>Тема «<i>Закаливание организма</i>» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;</li> <li>- рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;</li> <li>- разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу);</li> </ul>	<p>Урок «Укрепляем здоровье – закаливанием» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a> Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a> Видео «Утренняя зарядка» (МЭШ)</p>

				<p>2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз);</p> <p>3 — обтирание спины (от боков к середине);</p> <p>4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам);</p> <p>5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи).</p> <p>Тема «<i>Утренняя зарядка</i>» (образец выполнения учителем, иллюстративный материал, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;</li> <li>- записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;</li> <li>- разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);</li> <li>- разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий.</li> </ul> <p>Тема «<i>Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки</i>» (самостоятельная работа, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания).</li> <li>- инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.</li> </ul>	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6112573?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6112573?menuReferrer=catalogue</a>
<p><i>Спортивно-оздоровительная</i></p>	<p>12. Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</p>	<p>21</p>	<p>Правила поведения на занятиях гимнастикой и</p>	<p>Тема «<i>Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</i>» (рассказ учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p>	<p>Урок «Строевая подготовка» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/sub">https://resh.edu.ru/sub</a></p>

<p><i>физическая культура</i> Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>13-14. Строевые упражнения и команды 15-16. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному 17-18. Строевые команды при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении 19-20. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения 21-22. Гимнастическая разминка 23-24. Упражнения с гимнастической скакалкой 25. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте 26-27. Упражнения с гимнастическим мячом 28. Повороты и наклоны с мячом в руках 29. Совершенствование выполнения строевых команд и упражнений</p>	<p>акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты, повороты и</p>	<p>- разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; - выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях. Тема «<i>Строевые упражнения и команды</i>» (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстрации): - обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; - разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); - разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); - обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); - обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; - обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; - обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!» Тема «<i>Гимнастическая разминка</i>» (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал); - знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;</p>	<p><a href="http://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">http://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a> Урок «Организирующие команды и приемы. Строевые упражнения» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/84188?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/84188?menuReferrer=catalogue</a> Видео «Специальная гимнастическая разминка» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7792988?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7792988?menuReferrer=catalogue</a> Урок «Система тренировки различных групп мышц» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/</a> Урок «Прыгалка – скакалка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/</a> Видео «Комплекс фитнес-упражнений с мячом (часть 1)» (МЭШ)</p>
--	--	--	---	---

	<p>30. Совершенствование выполнения упражнений со скакалкой и мячом 31-32. Танцевальные движения</p>		<p>наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;</li> <li>- записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава).</li> </ul> <p>Тема «Упражнения с гимнастической скакалкой» (расскази образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;</li> <li>- разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;</li> <li>- разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации).</li> </ul> <p>Тема «Упражнения с гимнастическим мячом» (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;</li> <li>- обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;</li> <li>- разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;</li> <li>- обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;</li> <li>- обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;</li> <li>- составляют комплекс из 6-7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение.</li> </ul> <p>Тема «Танцевальные движения» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p>	<p><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1630728?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1630728?menuReferrer=catalogue</a> Видео «Комплекс фитнес-упражнений с мячом (часть 2)» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1632109?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1632109?menuReferrer=catalogue</a> Урок «Подвижные игры и упражнения в парах с мячом» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1525159?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1525159?menuReferrer=catalogue</a> Урок «Итоговый урок. Путешествие в страну «Грация!»» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/</a></p>
--	--	--	---	---	---

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;</li> <li>- разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и в полной координации);</li> <li>- разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение;</li> <li>- разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием);</li> <li>- разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации);</li> <li>- разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение.</li> <li>- 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.</li> </ul>	
Лыжная подготовка	33-34. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой 35-36. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом 37-38. Спуски на лыжах 39-40. Подъемы на лыжах 41-42. Торможение лыжными палками и падением на бок 43-44. Повторение изученных упражнений на лыжах	12	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	<p>Тема «<i>Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой</i>»(учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;</li> <li>- изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;</li> <li>- анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.</li> </ul> <p>Тема «<i>Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом</i>» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения</li> </ul>	<p>Урок «Совершенствование техники передвижения на лыжах» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/</a></p> <p>Урок «Передвижение на лыжах скользящим шагом» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/</a></p> <p>Урок «Скользящий шаг» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/</a></p>

			<p>падением на бок во время спуска.</p>	<p>двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок);</li> <li>- разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);</li> <li>- выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения.</li> </ul> <p>Тема «Спуски и подъёмы на лыжах» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);</li> <li>- разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;</li> <li>- наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении;</li> <li>- обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);</li> <li>- обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками;</li> <li>- разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации).</li> </ul> <p>Тема «Торможение лыжными палками и падением на бок» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/">ject/lesson/3482/start/191037/</a> Урок «Техника выполнения двухшажного хода» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/</a> Урок «Техника выполнения одношажного хода» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/</a> Урок «Техника выполнения подъёма «полуёлочкой»» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/</a> Урок «Подъём на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?»» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/</a> Урок «Техника торможения на лыжах» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/</a></p>
--	--	--	---	--	---

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;</li> <li>- разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);</li> <li>- наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма;</li> <li>- обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);</li> <li>- разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;</li> <li>- разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона.</li> <li>- 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.</li> </ul>	<p>Урок «Итоговый урок «Все на лыжи!»» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/</a></p>
Лёгкая атлетика	<p>45.Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой  46-47. Броски мяча в неподвижную мишень  48-49.Сложно координированные прыжковые упражнения  50-51.Прыжок в высоту с прямого разбега  52.Сложно координированные</p>	10	<p>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.  Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.  Разнообразные сложно</p>	<p>Тема «<i>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой</i>» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.</li> </ul> <p>Тема «<i>Броски мяча в неподвижную мишень</i>» (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень:</li> </ul>	<p>Урок «Метание снарядов на дальность. Подвижная игра» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/</a>  Урок «Метание на точность» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/</a></p>

	<p>передвижения ходьбой по гимнастической скамейке 53-54.Сложно координированные беговые упражнения</p>	<p>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 передвижения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.</p>	<p>1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени). Тема «Сложно координированные прыжковые упражнения»(рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал): - разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: 1 — толчком двумя ногами по разметке; 2— толчком двумя ногами с поворотом в стороны; 3— толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; 4— толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; 5— толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением. Тема «Прыжок в высоту с прямого разбега» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик): - наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка; - разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов; - обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов; - обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега; - выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации. Тема «Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик): - наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;</p>	<p>Урок «Закрепление навыков метания на дальность» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/</a> Урок «Развитие силовых способностей» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/</a> Урок «Развитие скоростных способностей» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/</a> Урок «Совершенствование навыков бега» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a> Урок «Путешествие в страну «Меткий и быстрый!»» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/</a></p>
--	---	--	---	---

			<ul style="list-style-type: none"><li>- разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;</li><li>- разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;</li><li>- разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. П.);</li><li>- разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;</li><li>- разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки.</li></ul> <p>Тема «Сложно координированные беговые упражнения» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы:</li><li>- выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°);</li><li>- выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);</li><li>- выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной).</li><li>- 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.</li></ul>	
--	--	--	--	--

<p>Подвижные игры</p>	<p>55-56. Технические действия игры баскетбол 57. Правила подвижных игр с элементами баскетбола 58-59. Технические действия игры футбол 60. Правила подвижных игр с элементами футбола</p>	<p>6</p>	<p>Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр (баскетбол, футбол).</p>	<p>Тема «Подвижные игры» (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</li> <li>- разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);</li> <li>- разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;</li> <li>- организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;</li> <li>- наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</li> <li>- разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах);</li> <li>- разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;</li> <li>- организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;</li> <li>- наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</li> <li>- разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;</li> <li>- разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении.</li> <li>- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных</li> </ul>	<p>Урок «Подвижные игры» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/</a></p> <p>Урок «Техника передвижения в баскетболе» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/</a></p> <p>Урок «Ловля и передача мяча в парах на месте, в движении. Ведение мяча» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</a></p> <p>Урок «Обведение препятствий» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/</a></p> <p>Урок «Стойки игрока» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/</a></p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Оранжевый мяч»» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/</a></p>
-----------------------	--	----------	---	--	--

				<p>межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p>	<p>Урок «История и техника игры в футбол» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/</a></p> <p>Урок «Ведение мяча по прямой, по кругу» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/</a></p> <p>Урок «Техника остановки мяча» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/</a></p> <p>Урок «Техника ведения мяча» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/</a></p> <p>Урок «Итоговый урок. «Футбол великая игра!»» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/</a></p>
<p>Прикладно-ориентированная физическая культура</p>	<p>61. Правила соревнований по комплексу ГТО 62-63. Техника тестовых упражнений комплекса ГТО</p>	<p>8</p>	<p>Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.          Развитие основных</p>	<p>Тема «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики):          - знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем</p>	<p>Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/</a></p>

	<p>64-65. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.</p> <p>66. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, ходьбы.</p> <p>67. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.</p> <p>68. Игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей</p>		<p>физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.</p>	<p>тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;</p> <p>- совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);</p> <p>- разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий:</p> <p>1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела);</p> <p>2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);</p> <p>3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);</p> <p>4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре).</p> <p>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.</p> <p>- инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, лицам.</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">ject/lesson/6130/start/190654/</a></p> <p>Урок ««Пустое место», «Третий – лишний»» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/</a></p> <p>Урок ««Рыбаки», «Ручеек»» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/</a></p> <p>Урок ««Горелки», «Шишки, желуди, орехи»» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/</a></p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Старинные народные игры»» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/</a></p>
--	---	--	--	--	---

**3 КЛАСС**  
**68 часов**

Тематические блоки, темы	Номер и тема урока	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Знания</b>	1. Из истории развития физической	2	Из истории развития физической	Тема « <i>Физическая культура у древних народов</i> » (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, учебный диалог):	Урок «Из истории физической культуры. Особенности

<p><b>о физической культуре</b></p>	<p>культуры народов, населявших территорию России. Правила поведения на уроках физической культуры 2. История появления современного спорта.</p>		<p>культуры народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.</p>	<p>- обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности; - знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков. - инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.</p>	<p>физической культуры разных народов» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a> Урок «История возникновения олимпийских видов спорта» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1199452?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1199452?menuReferrer=catalogue</a></p>
<p><b>Способы самостоятельной деятельности</b></p>	<p>3. Виды физических упражнений 4. Измерение пульса на уроках физической культуры 5. Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой</p>	<p>3</p>	<p>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</p>	<p>Тема «<i>Виды физических упражнений</i>» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов, учебный диалог): - знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой; - выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки; - выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки; - выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта). Тема «<i>Измерение пульса на уроках физической культуры</i>» (объяснение и образец учителя, учебный диалог): - наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;</p>	<p>Урок «Физическая нагрузка и физические упражнения» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a> Урок «Современные виды спорта и физические упражнения» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/749896?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/749896?menuReferrer=catalogue</a> Урок «Как ты переносишь физическую нагрузку, покажет пульс» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1402612?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1402612?menuReferrer=catalogue</a> Урок «Физическая нагрузка и её влияние на повышение</p>

			<p>развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплекса физкультурминуток и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;</li> <li>- знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка);</li> <li>- проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе). Тема «<i>Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой</i>» (объяснение и образец учителя, учебный диалог):</li> <li>- знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;</li> <li>- составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;</li> <li>- измерение пульса после выполнения физкультурминутки и определение величины физической нагрузки по таблице;</li> <li>- составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей).</li> <li>- инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.</li> </ul>	<p>частоты сердечных сокращений» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/534578?menuReferre=r=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/534578?menuReferre=r=catalogue</a>  Урок «Разминка на уроке физической культуры» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1666207?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1666207?menuReferrer=catalogue</a>  Видео  «Физкультурминутка» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7315626?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7315626?menuReferrer=catalogue</a>  Урок «Комплексы упражнений для утренней зарядки» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/14337?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/14337?menuReferrer=catalogue</a></p>
<p><b>Физическое совершенствование</b>  <i>Оздоровительная физическая культура</i></p>	<p>6.Закаливание организма  7.Дыхательная гимнастика  8.Зрительная гимнастика</p>	3	<p>Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и</p>	<p>Тема «<i>Закаливание организма</i>» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;</li> </ul>	<p>Урок «Закаливание водой» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/</a>  Урок «Закаливание» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/m">https://uchebnik.mos.ru/m</a></p>

			<p>зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов;</li> <li>- составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей);</li> <li>- проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения.</li> </ul> <p>Тема «<i>Дыхательная гимнастика</i>» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;</li> <li>- разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);</li> <li>- выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки: 1— выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;</li> <li>2— отдыхают 2-3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону);</li> <li>3— переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;</li> <li>4— сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса.</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2548204?menuReferrer=catalogue">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2548204?menuReferrer=catalogue</a> Урок «Режим дня. Физическое развитие и физическая подготовленность» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/</a> Урок «Осанка» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/</a> Урок «Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз» (МЭШ)</p> <p><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/140611?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/140611?menuReferrer=catalogue</a> Видео «Гимнастика для глаз» (МЭШ)</p> <p><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6559101?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6559101?menuReferrer=catalogue</a> Урок «Обобщающий урок «Физкультура – твой друг!»» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/</a></p>
--	--	--	---	--

				<p>Тема «<i>Зрительная гимнастика</i>» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;</li> <li>- анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий;</li> <li>- разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу).</li> <li>- инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.</li> </ul>	
<p><i>Спортивно-оздоровительная физическая культура</i> Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>9-10. Строевые команды и упражнения 11-12. Лазанье по канату 13- 14. Передвижения по гимнастической скамейке 15-16. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке 17-18. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом 19-20. Упражнения в передвижении по гимнастической</p>	24	<p>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</p>	<p>Тема «<i>Строевые команды и упражнения</i>» (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстративный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;</li> <li>- разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: — «Класс, по три рассчитайсь!»; — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;</li> <li>— «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;</li> <li>- разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде: — «В колонну по три налево шагом марш!»; — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»</li> </ul>	<p>Урок «Обучение строевым командам» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/465272?menuReference=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/465272?menuReference=catalogue</a> Урок «Организующие команды и приемы. Строевые упражнения» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/84188?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/84188?menuReferrer=catalogue</a> Урок «Лазанье по канату» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2242518?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2242518?menuReferrer=catalogue</a></p>

	<p>стенке: лазание разноимённым способом.  21-22. Прыжки через скакалку  23-24. Прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью  25-26. Ритмическая гимнастика  27-28. Танцевальные упражнения  29. Совершенствование выполнения строевых команд и упражнений  30. Совершенствование выполнения упражнений на гимнастической скамейке  31. Совершенствование выполнения упражнений в передвижении по гимнастической стенке  32. Совершенствование выполнения упражнений со скакалкой</p>	<p>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 движениемрукам и; приставным шагом правым и левым боком.  Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноимённым способом.  Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и</p>	<p>Тема «Лазанье по канату» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):  - наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;  - разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);  - разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации).  Тема «Передвижения по гимнастической скамейке» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):  - выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);  - выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд);  - выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;  - выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;  - разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и</p>	<p>Урок «Лазание по канату в 3 приема» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/127170?menuReferer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/127170?menuReferer=catalogue</a>  Урок «Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке и Канату» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1573143?menuReferer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1573143?menuReferer=catalogue</a>  Урок «Техника лазания по наклонной скамейке. Подвижная игра "Иголочка и ниточка"» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/709291?menuReferer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/709291?menuReferer=catalogue</a>  Урок «Лазание по гимнастической стенке» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/</a>  Урок «Техника лазания по гимнастической стенке. Подвижная игра "Слушай сигнал"» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/m">https://uchebnik.mos.ru/m</a></p>
--	--	--	--	--

			<p>поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью.</p> <p>Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.</p> <p>Упражнения в танцах галоп и полька.</p>	<p>правым боком, скрестным шагом поочередно левым и правым боком).</p> <p>Тема «<i>Передвижения по гимнастической стенке</i>» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;</li> <li>- выполняют передвижение приставным шагом поочередно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;</li> <li>- наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;</li> <li>- разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;</li> <li>- разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;</li> <li>- выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации.</li> </ul> <p>Тема «<i>Прыжки через скакалку</i>» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;</li> <li>- обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте;</li> <li>- разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока;</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/</a></p> <p>Урок «Прыгалка — скакалка» (РЭШ)</p> <p><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/461624?menuReference=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/461624?menuReference=catalogue</a></p> <p>Урок «Полоса препятствий на уроках гимнастики» (МЭШ)</p> <p><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1420559?menuReference=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1420559?menuReference=catalogue</a></p> <p>Урок «Упражнения со скакалкой с использованием ритмической гимнастики и танцевальных элементов» (МЭШ)</p> <p><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/856900?menuReference=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/856900?menuReference=catalogue</a></p> <p>Урок «Партерный класс. 3-4 класс (физическая культура, ритмическая гимнастика)» (МЭШ)</p> <p><a href="https://uchebnik.mos.ru/m">https://uchebnik.mos.ru/m</a></p>
--	--	--	---	---	--

			<p>- разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;</p> <p>- наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;</p> <p>- разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока);</p> <p>- выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад.</p> <p>Тема «<i>Ритмическая гимнастика</i>» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</p> <p>- знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;</p> <p>- разучивают упражнения ритмической гимнастики:</p> <p>1)и. п. — основная стойка;</p> <p>1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть;</p> <p>2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону;</p> <p>3 — повернуть ноги в левую сторону;</p> <p>4 — принять и. п.;</p> <p>2)и. п. — основная стойка, руки на поясе;</p> <p>1 — одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой;</p> <p>2 — и. п.;</p> <p>3 — одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой;</p> <p>4 — и. п.;</p> <p>3)и. п. — основная стойка, ноги шире плеч;</p> <p>1-2 — вращение головой в правую сторону;</p> <p>3-4 — вращение головой в левую сторону;</p>	<p><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/193226?menuReference=catalogue">aterial view/lesson templates/193226?menuReference=catalogue</a></p> <p>Урок «Ритмика. Полька» (МЭШ)</p> <p><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/781386?menuReference=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/781386?menuReference=catalogue</a></p> <p>Урок «Танец полька» (МЭШ)</p> <p><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1378581?menuReference=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1378581?menuReference=catalogue</a></p> <p>Видео «Галоп» (МЭШ)</p> <p><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1715152?menuReference=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1715152?menuReference=catalogue</a></p>
--	--	--	---	--

			<p>4)и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны;  1 — одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх;  2 — принять и. п.;  3 — одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх;  4 — принять и. п.;</p> <p>5) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе;  1 — одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо;  2 — принять и. п.;  3 — одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево;  4 — принять и. п.;</p> <p>6)и. п. — основная стойка, ноги шире плеч;  1 — одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо;  2 — принять и. п.;  3 — одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево;  4 — принять и. п.;</p> <p>7)и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе;  1 — полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться;  2 — принять и. п.;  3-4 — то же, что 1-2;</p> <p>8)и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — наклон к правой ноге;  2 — наклон вперёд,  3 — наклон к левой ноге;  4 — принять и. п.;</p> <p>9)и. п. — основная стойка;</p>	
--	--	--	--	--

				<p>1 — сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 2 — принять и. п.; 3 — сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 — принять и. п.;</p> <p>- составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей).</p> <p>Тема «Танцевальные упражнения» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</p> <p>- повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);</p> <p>- выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);</p> <p>- наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп;</p> <p>- выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам:</p> <p>1— небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене;</p> <p>2— подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд-книзу;</p> <p>3— небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене;</p> <p>4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд-книзу;</p> <p>- разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением</p> <p>- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных</p>	
--	--	--	--	--	--

				межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.	
Лыжная подготовка	<p>33-34. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом</p> <p>35-36. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода</p> <p>37-38. Повороты на лыжах способом переступания</p> <p>39-40. Совершенствование техники поворотов на лыжах способом переступания</p> <p>41-42. Торможение плугом на лыжах</p> <p>43-44. Совершенствование техники торможения плугом при спуске с небольшого пологого склона</p>	12	<p>Передвижение одновременным двухшажным ходом.</p> <p>Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.</p> <p>Торможение плугом.</p>	<p>Тема «<i>Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом</i>» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;</li> <li>- разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода: <ul style="list-style-type: none"> <li>— одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона;</li> <li>— приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками;</li> <li>— двухшажный ход в полной координации.</li> </ul> </li> </ul> <p>Тема «<i>Повороты на лыжах способом переступания</i>» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;</li> <li>- выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;</li> <li>- выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона.</li> </ul> <p>Тема «<i>Торможение плугом на лыжах</i>» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;</li> <li>- выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона</li> </ul>	<p>Урок «Готовимся к уроку лыжной подготовки» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/</a></p> <p>Урок «Лыжная подготовка» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/784485?menuReferer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/784485?menuReferer=catalogue</a></p> <p>Урок «Техника выполнения двухшажного хода» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/</a></p> <p>Урок «Как спуститься и не упасть?» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/</a></p> <p>Урок «Передвижения лыжника» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/</a></p> <p>Урок «Лыжные гонки. Повороты на месте и в движении» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2126525?menuReferer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2126525?menuReferer=catalogue</a></p> <p>Урок «Повороты, спуски, подъёмы,</p>

				<p>- 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.</p>	<p>торможения» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/43275?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/43275?menuReferrer=catalogue</a>  Урок «Итоговый урок по лыжной подготовке. Выдающиеся лыжники России» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/</a></p>
Лёгкая атлетика	<p>45-46. Прыжок в длину с разбега  47-48. Броски набивного мяча  49-50. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности  51. Челночный бег  52. Бег с преодолением препятствий  53. Бег с ускорением и торможением  54. Бег максимальной скоростью на дистанции 30 м.</p>	10	<p>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.</p>	<p>Тема «<i>Прыжок в длину с разбега</i>» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</li> <li>- разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: <ul style="list-style-type: none"> <li>— спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;</li> <li>— спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;</li> <li>— прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;</li> <li>— прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;</li> </ul> </li> <li>- выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации.</li> </ul> <p>Тема «<i>Броски набивного мяча</i>» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;</li> </ul>	<p>Урок «История происхождения легкой атлетики. Легкоатлетические упражнения» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/</a>  Урок «Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/</a>  Видео «Прыжок в длину с разбега» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/69635?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/69635?menuReferrer=catalogue</a>  Урок «Метание в цель и на дальность» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/</a>  Урок «Легкая атлетика. Метание малого мяча» (МЭШ)</p>

				<p>- разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;</p> <p>- разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку.</p> <p>Тема «<i>Беговые упражнения повышенной координационной сложности</i>» (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>- выполняют упражнения:</p> <p>1— челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;</p> <p>2— пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся);</p> <p>3 — бег через набивные мячи;</p> <p>4— бег с наступанием на гимнастическую скамейку;</p> <p>5— бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);</p> <p>6 — ускорение с высокого старта;</p> <p>7— ускорение с поворотом направо и налево;</p> <p>8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;</p> <p>9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г.).</p> <p>- 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.</p>	<p><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1642480?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1642480?menuReferrer=catalogue</a></p> <p>Урок «Знакомимся с бегом» (МЭШ)</p> <p><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/403385?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/403385?menuReferrer=catalogue</a></p> <p>Урок «Челночный бег» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/</a></p> <p>Урок «Бег на короткие дистанции. Высокий старт» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a></p> <p>Урок «Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м, бег 60 м» (МЭШ)</p> <p><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1127962?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1127962?menuReferrer=catalogue</a></p> <p>Урок «Итоговый урок. «Мы быстрые и меткие!»» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/</a></p>
Подвижные и спортивные игры	55. Подвижные игры с элементами спортивных игр	8	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр	<p>Тема «<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>» (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>- разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;</p>	<p>Урок «Подвижные игры» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/</a></p>

	<p>56. Подвижные игры с элементами лыжной подготовки</p> <p>57-58. Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча</p> <p>59-60. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении</p> <p>61-62. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу</p>		<p>и лыжной подготовки.</p> <p>Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча.</p> <p>Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.</p> <p>Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.</p>	<p>- наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;</p> <p>- разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;</p> <p>- разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки;</p> <p>- играют в разученные подвижные игры.</p> <p>Тема «<i>Спортивные игры</i>» (рассказ и образец учителя с использованием иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <p>- наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;</p> <p>- разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);</p> <p>1 — основная стойка баскетболиста;</p> <p>2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке;</p> <p>3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;</p> <p>- наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;</p> <p>- разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах):</p> <p>1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку;</p> <p>2 — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу;</p> <p>3 — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад,</p>	<p>Урок «Немного истории – баскетбол» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/</a></p> <p>Урок «Передвижение в баскетболе» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/</a></p> <p>Урок «Я играю не один» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/</a></p> <p>Урок «Ведение мяча в баскетболе» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/</a></p> <p>Урок «Укрепляем руки, ноги, готовимся к игре!» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/</a></p> <p>Урок «Учимся бросать в кольцо» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/</a></p> <p>Урок «Итоговый урок «Главное в баскетболе!»» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/</a></p> <p>Урок «Немного истории - «Мяч в воздухе»» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/</a></p> <p>Урок «Перемещение игрока в волейболе»</p>
--	--	--	---	---	--

			<p>передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>4 — лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>5 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте;</p> <p>6 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>- наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения;</p> <p>- разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах):</p> <p>1 — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу;</p> <p>2 — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень.</p> <p>- 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.</p>	<p>(РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/</a>  Урок «Разминка волейболиста» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/</a>  Урок «Верхний приём передача мяча в паре, у стены» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/</a>  Урок «Нижний прием передача мяча в парах, у стены» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/</a>  Урок «Подача снизу, боком» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/</a>  Урок «Итоговый урок. Путешествие в страну «Волейболию!»» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/</a>  Урок «Немного истории - «Кожаный мяч!»» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/</a>  Урок «Стойки, перемещения, пас» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/</a></p>
--	--	--	--	--

					<p>Урок «Удар внутренней стороной стопы «щёчкой», пас, остановка, перемещение» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/</a></p> <p>Урок «Фигурное ведение мяча» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/</a></p> <p>Урок «Итоговый урок. Лига футбольных чемпионов!» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/start/194402/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/start/194402/</a></p>
<p><i>Прикладно-ориентированная физическая культура</i></p>	<p>63. Правила соревнований по комплексу ГТО          64. Техника тестовых упражнений комплекса ГТО          65. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.          66. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, ходьбы.          67. Игры на закрепление и совершенствование</p>	6	<p>Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</p>	<p>Рефлексия: демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО          - инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.</p>	<p>Урок «Знакомимся с ВФСК ГТО» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2001241?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2001241?menuReferrer=catalogue</a></p> <p>Урок «История комплекса ГТО. Нормативы испытаний ВФСК "ГТО" 1 ступень"» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/890212?menuReferre r=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/890212?menuReferre r=catalogue</a></p> <p>Урок «ФСК "ГТО" 2 ступень (9-10 лет). "История комплекса ГТО. Нормативы испытаний 2 ступень"» (МЭШ)</p>

	развития скоростных способностей. 68. Игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей				<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/897527?menuReferer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/897527?menuReferer=catalogue</a> Урок «Игры моей Родины, какие они?» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/</a> Урок «Подвижные игры для учащихся начальных классов» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1483179?menuReferer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1483179?menuReferer=catalogue</a> Урок «Итоговый урок по разделу «Игры для ловких исообразительных!»» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/</a>
--	---	--	--	--	--

**4 КЛАСС**  
**68 часов**

Тематические блоки, темы	Номер и тема урока	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Знания о физической культуре</b>	1.Из истории развития физической культуры в России. Правила поведения	2	Из истории развития физической культуры в России.	Тема « <i>Из истории развития физической культуры в России</i> » (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):	Урок «Развитие физической культуры в России" (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/</a>

	<p>на уроках физической культуры</p> <p>2. Из истории развития национальных видов спорта</p>		<p>Развитие национальных видов спорта в России.</p>	<p>- обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;</p> <p>- обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат – защитников Отечества;</p> <p>- обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам.</p> <p>Тема «Из истории развития национальных видов спорта» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</p> <p>- знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе.</p> <p>- инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, лицам.</p>	<p>Урок «Виды спорта» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2035148?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2035148?menuReferrer=catalogue</a></p> <p>Урок «Национальные игры (в гостях у народа Севера)» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/</a></p> <p>Урок «Национальные игры – в гостях у народа Удмуртии» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/</a></p> <p>Урок «Игры моей Родины, какие они?» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/</a></p>
<p><b>Способы самостоятельной деятельности</b></p>	<p>3. Самостоятельная физическая подготовка</p> <p>4. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности</p> <p>5. Оказание первой помощи на занятиях физической культурой</p>	<p>3</p>	<p>Физическая подготовка.</p> <p>Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.</p> <p>Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой.</p>	<p>Тема «Самостоятельная физическая подготовка» (диалог с учителем, использование рисунков, плакатов, видеороликов):</p> <p>- обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;</p> <p>- обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях</p> <p>Тема «Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма» (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики, таблица режимов физической нагрузки):</p>	<p>Урок «Физическая нагрузка и ЧСС» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a></p> <p>Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a></p> <p>Урок «Наблюдение за развитием» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/</a></p>

		<p>Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности и посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.</p>	<p>- обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;</p> <p>- устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>- выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах):</p> <p>1— выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;</p> <p>2— выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;</p> <p>3— основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения.</p> <p>Тема <i>«Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности»</i> (рассказ учителя, иллюстративный материал, таблица возрастных показателей физического развития и физической подготовленности):</p> <p>- обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе;</p> <p>- составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям по образцу;</p> <p>- измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают</p>	
--	--	--	---	--

			<p>результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти были наибольшие их приросты;</li><li>- обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения;</li><li>- проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной:<ol style="list-style-type: none"><li>1— проводят тестирование осанки;</li><li>2— сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки;</li></ol></li><li>- ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти происходят её изменения.</li></ul> <p>Тема «<i>Оказание первой помощи на занятиях физической культурой</i>» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоматериал):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;</li><li>- разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя):<ol style="list-style-type: none"><li>1— лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук);</li><li>2— тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы).</li></ol></li><li>- инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, лицам.</li></ul>	
--	--	--	--	--

<p><b>Физическое совершенствование</b>  <i>Оздоровительная физическая культура</i></p>	<p>6. Упражнения для профилактики нарушения осанки          7. Закаливание организма</p>	<p>2</p>	<p>Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и предупреждение 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.</p>	<p>Тема «<i>Упражнения для профилактики нарушения осанки</i>»          (иллюстративный материал, видеоролики):          - выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины:          1) и. п. — о. с. 1-4 — руки вверх, встать на носки; 5-8 — медленно принять и. п.;          2) и. п. — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты;          1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены,          2 — и. п.;          3) и. п. — стойка руки за голову; 1-2 — локти вперёд; 3-4 — и. п.;          4) и. п. — о. с.; 1-2 — наклон вперёд (спина прямая); 3-4 — и. п.;          5) и. п. — стойка руки на поясе; 1-3 — поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены);          4 — и. п.;          - выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости:          1) и. п. — лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1-3 — подъём туловища вверх; 3-4 — и. п.;          2) и. п. — лёжа на животе, руки за головой; 1-3 — подъём туловища вверх, 2-4 — и. п.;          3) и. п. — упор стоя на коленях;          1 — одновременно подъём правой руки и левой ноги; 2-3 — удержание;          4 — и. п.;          5-8 — то же, но подъём левой руки и правой ноги;          4) и. п. — лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки;          1 — левая нога вверх;          2 — и. п.;          3 — правая нога вверх;</p>	<p>Урок «Осанка - залог здоровья и успеха» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2180908?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2180908?menuReferrer=catalogue</a>          Урок «Если хочешь быть здоров – закаляйся!» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/</a>          Урок «Закаливание» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/928520?menuReferer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/928520?menuReferer=catalogue</a>          Урок «Здоровый образ жизни» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2330105?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2330105?menuReferrer=catalogue</a>          Урок «Обобщающий урок. «Береги здоровье смолоду!»» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a></p>
--	--	----------	--	--	---

			<p>4 — и. п.;</p> <p>- выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела:</p> <p>1) и. п. — стойка руки на поясе; 1-4 — поочередно повороты туловища в правую и левую сторону;</p> <p>2) и. п. — стойка руки в стороны;</p> <p>1 — наклон вперёд с касанием левой рукой правой ноги;</p> <p>2 — и. п.;</p> <p>3—4 — то же, но касанием правой рукой левой ноги;</p> <p>3) и. п. — стойка руки в замок за головой;</p> <p>1-4 — вращение туловища в правую сторону;</p> <p>5-8 — то же, но в левую сторону;</p> <p>4) и. п. — лёжа на полу руки вдоль туловища;</p> <p>1 — подъём левой вверх,</p> <p>2-3 — сгибая левую ногу в колене, прижать её руками к животу;</p> <p>4 — и. п.;</p> <p>5-8 — то же, но с правой ноги;</p> <p>5) и. п. — лёжа на полу руки вдоль туловища;</p> <p>1-4 — попеременная работа ног – движения велосипедиста;</p> <p>6) и. п. — стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься;</p> <p>7) скрестный бег на месте.</p> <p>Тема «<i>Закаливание организма</i>» (рассказ учителя, иллюстративный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;</li> <li>- обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания.</li> <li>- инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.</li> </ul>	
--	--	--	---	--

<p>Спортивно-оздоровительная физическая культура Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>8. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений 9-10. Акробатическая комбинация 11-12. Упражнения акробатической комбинации 13-14. Опорный прыжок 15-16. Совершенствование техники выполнения опорного прыжка 17-18. Упражнения на гимнастической перекладине: висы и упоры 19-20. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: подъём переворотом 21-22. Танцевальные упражнения 23-24. Совершенствование выполнения гимнастических и</p>	<p>17</p>	<p>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 «Леткянка».</p>	<p>Тема «Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): - обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм; - разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях. Тема «Акробатическая комбинация» (консультация учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики): - обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений; - разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты): Вариант 1 И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам; 2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост; 3 — опуститься на спину; 4 — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища; 5 — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе; 6 — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу; 7 — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев; 8 — встать и принять основную стойку.</p>	<p>Урок «Гимнастика. Комплексы упражнений по гимнастике» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/</a> Урок «Акробатические упражнения (тренируем вестибулярный аппарат)» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/</a> Урок «Скоростно-силовые качества» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/</a> Урок «Опорный прыжок» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/</a> Урок «Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на низкой и высокой перекладинах НОО» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/47549?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/47549?menuReferrer=catalogue</a> Урок «Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/47549?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/47549?menuReferrer=catalogue</a></p>
---	---	-----------	--	--	---

	<p>акробатических упражнений</p>		<p>Вариант 2  И. п. — основная стойка;  1 — сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо;  2— прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;  3 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;  4 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;  5 — наклоня голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки;  6 — отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову;  7 — разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коленях;  8 — опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев;  9 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;  10 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;  11 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;  12 — встать в и. п.;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составляют индивидуальную комбинацию из 6-9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание);</li> <li>- разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах).</li> </ul> <p>Тема «<i>Опорной прыжок</i>» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/">ates/1667782?menuReferrer=catalogue</a>  Урок «Комплекс упражнений на развитие равновесия» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/</a>  Урок «Совершенствуем координационные способности» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/</a>  Аудио «"Летка-енка" РауноЛехтиненом, финский народный танец» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2320581?menuReferrer=/catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2320581?menuReferrer=/catalogue</a></p>
--	----------------------------------	--	--	---

			<p>козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение);</li><li>- выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием:</li></ul> <ol style="list-style-type: none"><li>1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;</li><li>2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;</li><li>3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации).</li></ol> <p>Тема «Упражнения на гимнастической перекладине» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки вися и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;</li><li>- знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый);</li><li>- выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);</li><li>- разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине:</li></ul> <ol style="list-style-type: none"><li>1 — подъём в упор с прыжка;</li><li>2 — подъём в упор переворотом из вися стоя на согнутых руках.</li></ol>	
--	--	--	---	--

				<p>Тема <i>«Танцевальные упражнения»</i> (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;</li> <li>- разучивают движения танца, стоя на месте: 1-2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться;</li> <li>3-4 — повторить движения 1-2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону;</li> <li>- выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд: 1-4 — небольшие подскоки на месте;</li> <li>5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться;</li> <li>7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд; 8 — продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд-в сторону;</li> <li>- выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение.</li> <li>- 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.</li> </ul>	
Лёгкая атлетика	25. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой (при выполнении прыжковых упражнений)	5	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	<p>Тема <i>«Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при</li> </ul>	Урок «Виды легкоатлетических упражнений» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</a> Урок «Лёгкая атлетика» (МЭШ)

	26-27. Упражнения в прыжках в высоту с разбега 28-29. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации		Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	<p>выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов);</p> <p>- разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>Тема «<i>Упражнения в прыжках в высоту с разбега</i>» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>- наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление);</p> <p>- выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета;</li> <li>2 — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета;</li> <li>3 — перешагивание через планку стоя боком на месте;</li> <li>4 — перешагивание через планку боком в движении;</li> <li>5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё;</li> </ol> <p>- выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации.</p> <p>- 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.</p>	<p><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2143115?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2143115?menuReferrer=catalogue</a></p> <p>Урок «Прыжковые упражнения. Техники выполнения прыжков» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/</a></p> <p>Урок «Прыжок в высоту способом «перешагивания»» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/</a></p>
Подвижные и спортивные игры	30. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	3	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры	<p>Тема «<i>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</i>» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <p>- обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;</p>	Урок «Примерная инструкция по соблюдению безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми»

	31-32. Подвижные игры общефизической подготовки		общефизической подготовки.	<p>- разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми.</p> <p>Тема «<i>Подвижные игры общефизической подготовки</i>» (диалог учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <p>- разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;</p> <p>- совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;</p> <p>- самостоятельно организуют и играют в подвижные игры.</p> <p>- 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.</p>	<p>(МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2008733?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2008733?menuReferrer=catalogue</a> Урок «Играем все!» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/</a> Урок «Подвижные национальные игры» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/</a> Урок «Итоговый урок. Развиваем ловкость, быстроту, смекалку!» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/</a></p>
Лыжная подготовка	33-34. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой 35-36. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом 37-38. Скольжение с небольшого склона 39-40. Совершенствование техники	12	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	<p>Тема «Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <p>- обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов);</p> <p>- разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой.</p> <p>Тема «<i>Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом</i>» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <p>- наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные</p>	<p>Урок «Лыжи. Немного истории» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/</a> Урок «Лыжная подготовка. Одновременный одношажный и одновременный двухшажный ходы» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2153849?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2153849?menuReferrer=catalogue</a> Урок «Лыжные повороты и подъемы. Техника подъема</p>

	<p>передвижения на лыжах</p> <p>41- 42. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода</p> <p>43- 44. Совершенствование техники торможения плугом при спуске</p>			<p>особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок);</li> <li>- выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками;</li> <li>- выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.</li> <li>- 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.</li> </ul>	<p>«лесенка»» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</a></p> <p>Урок «Спуски. Какие они?» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/</a></p> <p>Урок «Техника лыжных ходов» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/</a></p> <p>Урок «Лыжная подготовка и лыжные гонки» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/</a></p>
Лёгкая атлетика	<p>45. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой (при выполнении беговых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов)</p> <p>46-47. Беговые упражнения</p> <p>48-49. Метание малого мяча на дальность</p>	5	<p>Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений</p> <p>Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.</p> <p>Метание малого мяча на дальность стоя на месте.</p>	<p>Тема «Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов);</li> <li>- разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой.</li> </ul> <p>Тема «Беговые упражнения» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;</li> <li>- выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;</li> <li>- выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;</li> </ul>	<p>Урок «Развиваем выносливость» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/</a></p> <p>Урок «Совершенствование техники бега. Короткие дистанции. Бег на скорость и выносливость» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a></p> <p>Урок «Техника метания мяча» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/</a></p> <p>Урок «Метание большого и малого мячей по горизонтальной и вертикальной цели»</p>

				<p>- выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;</p> <p>- выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции.</p> <p>Тема «<i>Метание малого мяча на дальность</i>» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <p>- наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;</p> <p>- разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места:</p> <p>1 — выполнение положения натянутого лука;</p> <p>2 — имитация финального усилия;</p> <p>3 — сохранение равновесия после броска;</p> <p>- выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации.</p> <p>- 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.</p>	<p>(РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/</a></p> <p>Урок «Итоговый урок. Развитие скоростно-силовых способностей» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/</a></p>
Подвижные и спортивные игры	<p>50. Предупреждение травматизма на занятиях спортивными играми</p> <p>51-52. Технические действия игры волейбол</p> <p>53-54. Освоенных технических действий игры волейбол в</p>	13	<p>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.</p> <p>Подвижные игры общефизической подготовки.</p> <p>Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху;</p>	<p>Тема «<i>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</i>» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <p>- обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;</p> <p>- разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми.</p> <p>Тема «<i>Подвижные игры общефизической подготовки</i>» (диалог учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</p>	<p>Урок «Примерная инструкция по соблюдению безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми» (МЭШ)</p> <p><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2008733?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2008733?menuReferrer=catalogue</a></p> <p>Урок «Спортивная игра «Баскетбол»» (РЭШ)</p>

	<p>условиях игровой деятельности 55-56. Технические действия игры баскетбол 57-58. Освоенных технических действий игры баскетбол в условиях игровой деятельности 59-60. Технические действия игры футбол 61-62. Освоенных технических действий игры футбол в условиях игровой деятельности</p>		<p>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: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p>	<p>- разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения; - совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр; - самостоятельно организуют и играют в подвижные игры. Тема «Технические действия игры волейбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): - наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; - выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи: 1— нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); 2— нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния; - выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований; - наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; - выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками: 1 — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении; 2 — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах; 3 — приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку; - выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности.</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/</a> Урок «Стойки и передвижения баскетболиста» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/</a> Урок «Баскетбол – игра командная! Техника передачи мяча в баскетболе» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/</a> Урок «Совершенствование техники ведения мяча» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/</a> Урок «Специальные упражнения на развитие скоростно-силовых способностей» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/</a> Урок «Техника броска баскетбольного мяча» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/</a> Урок «Мы играем в баскетбол!» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/</a> Урок «История возникновения и развития волейбола»</p>
--	--	--	---	--	--

			<p>Тема «<i>Технические действия игры баскетбол</i>» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения;</li> <li>- выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — стойка баскетболиста с мячом в руках;</li> <li>2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации);</li> <li>3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли;</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности.</li> </ul> <p>Тема «<i>Технические действия игры футбол</i>» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения;</li> <li>- разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;</li> <li>- разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки;</li> <li>- выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности.</li> <li>- 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.</li> </ul>	<p>(РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/</a>  Урок «Перемещения в волейболе» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/</a>  Урок «Разминка. Играем в волейбол» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/</a>  Урок «Мяч летит, руки вверх!» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/</a>  Урок «Готовься принимать мяч, руки вниз!» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/</a>  Урок «Упражнения со стеной» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/</a>  Урок «Обобщающий урок «Мы играем в волейбол!»» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/</a>  Урок «Знакомство с футболом» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/</a>  Урок «Перемещения в футболе» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/</a></p>
--	--	--	--	--

					<p>Урок «Передача и остановка мяча» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/</a></p> <p>Урок «Техника ведения футбольного мяча» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/</a></p> <p>Урок «Итоговый урок. «Мы играем в футбол!»» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/</a></p>
<p><i>Прикладно-ориентированная физическая культура</i></p>	<p>63. Правила соревнований по комплексу ГТО          64. Техника тестовых упражнений комплекса ГТО          65. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.          66. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, метания.          67. Игры на закрепление и совершенствование развития</p>	6	<p>Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</p>	<p>Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.          - инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, лицам.</p>	<p>Урок «Комплекс ГТО в начальной школе» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1178186?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1178186?menuReferrer=catalogue</a></p> <p>Урок «Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue</a></p> <p>Урок «Подвижные игры с бегом и прыжками» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2395950?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2395950?menuReferrer=catalogue</a></p>

	<p>скоростных способностей. 68. «Учитесь плавать!»</p>				<p>Урок «Знакомимся с ВФСК ГТО» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2001241?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2001241?menuReferrer=catalogue</a> Урок «Кроль!» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/</a> Урок «Итоговый урок. «Учитесь плавать!»» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/</a></p>
--	--	--	--	--	--

### Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

#### Дидактическое и методическое обеспечение

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы : учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2012.
2. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2012.  
Материально-техническое обеспечение

#### Спортивное оборудование:

1. Бревно напольное (3 м).
2. Козел гимнастический.
3. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
4. Стенка гимнастическая.
5. Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м).
6. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).
7. Мячи: набивной 1 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные.
8. Скакалка детская.
9. Мат гимнастический.
10. Акробатическая дорожка.
11. Коврики: гимнастические, массажные.
12. Обруч пластиковый детский.
13. Планка для прыжков в высоту.
14. Стойка для прыжков в высоту.
15. Рулетка измерительная.
16. Лыжи детские (с креплениями и палками).
17. Щит баскетбольный тренировочный.

18. Волейбольная стойка универсальная.
20. Сетка волейбольная.
21. Сигнальные конусы.
22. Аптечка.

Спортивное оборудование зала ЛФК:

1. Шведская стенка (Шведская стенка с опциями DFCVT-7006)
2. Гимнастические маты
3. Тренажер для рук (Гребной тренажёр DFRCR7104)
4. Лавочка для пресса (Скамья для пресса DFCD1011)
5. Тренажёр для ног (Беговая дорожка DFCT-2002)
6. Тренажёр для ног DFCE508H
7. Тренажёр для ног DFCE508H
8. Зеркало 2000x1000 крепление настенное с креплением к стене
9. Гимнастический коврик AirexCorona.
10. Шведская стенка 710x140x2400, черный, турник с тремя хватами, брусья-пресс, скамья, крепеж к стене
11. Скамья 2000x240x300
12. Мяч гимнастический физиотерапевтический 75 см.
13. Стенд для мячей
14. Мяч ISV 100TS