



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 «смирно»; 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 1доп. 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 физической культуры 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 3x10 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
Знания о физической культуре	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) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ Урок «Физические качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
Способы самостоятельной деятельности	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>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</p>
<p>Физическое совершенствование <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) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/ Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ Урок «Закаливание» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/ Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ Урок «Итоговый урок по разделу «Знание - сила!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/</p>

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

				<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) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</p> <p>Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</p> <p>Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/</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"> - 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). <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"> - наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; - разучивают способы построения, стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); - разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); - разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью. <p>Тема <i>«Гимнастические упражнения»</i> (использование показа учителя,</p>	<p>Урок «Скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/</p> <p>Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/</p> <p>Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</p> <p>Урок «Подтягивание на перекладине из вися лежа. Кувырок назад» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Гибкость, грация!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/</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: стибание 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"> - наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; - обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; - обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; - обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; - разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; - разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. - 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. 	
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"> - 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. 	<p>Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</p> <p>Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</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"> - наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; - разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы; - разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; - наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки; - разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации); - разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции. - включение в урок игровых процедур, которые помогают 	<p>Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ Урок «Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/ Урок «Торможение «пругом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше?»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/ Урок «Итоговый урок по разделу «Лыжная подготовка»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/</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"> - обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); - обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; - обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой 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); 	<p>Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</p> <p>Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</p> <p>Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</p> <p>Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/</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 «Прыжок в длину с места» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</p> <p>- 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);</p> <p>- разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);</p> <p>- обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;</p> <p>- обучаются прыжку в длину с места в полной координации.</p> <p>Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</p> <p>- наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</p> <p>- разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);</p>	<p>(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</p>
--	--	--	--	---	---

				<ul style="list-style-type: none"> - разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); - разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); - разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации. - 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. 	
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"> - разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; - разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; - обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); 	<p>Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</p> <p>Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/</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>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/ Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ Урок «Итоговый урок по разделу «Подвижные игры» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</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>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/</p> <p>Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/</p> <p>Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</p> <p>Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/</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>				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/
--	--	--	--	--	---

1 КЛАСС
66 часов

Тематические блоки, темы	Номер и тема урока	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Знания о физической культуре	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"> - 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; 	<p>Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ Урок «Физические качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</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>	
Способы самостоятельной деятельности	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> <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>	<p>Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</p>
Физическое совершенствование <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> <p>- знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;</p>	<p>Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/ Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</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"> - знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; - знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; - определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; - разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп). <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"> - обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; 	<p>Урок «Закаливание» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/ Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ Урок «Итоговый урок по разделу «Знание - сила!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/</p>
--	--	--	--	---	---

				<ul style="list-style-type: none"> - устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; - разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); - обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; - уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; - 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); - применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися. 	
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) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/ Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/ Урок «Скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/ Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/esson/3655/start/90482/ Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ Урок «Подтягивание на перекладине из виса лежа. Кувырок назад» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/esson/5746/start/189544/ Урок «Итоговый урок по разделу «Гибкость, грация!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/esson/5747/start/189604/</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"> - разучивают способы построения, стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); - разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); - разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью. <p>Тема «Гимнастические упражнения» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	
--	---	--	--	---	--

				<p>рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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) <p>Тема «<i>Акробатические упражнения</i>» (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов);</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; - обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; - обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; - обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; - разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; - разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. - 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>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) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ Урок «Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/ Урок «Торможение «пругом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/ Урок «Итоговый урок по разделу «Лыжная подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/</p>
--------------------------	---	-----------	---	---	--

				<ul style="list-style-type: none"> - разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации); - разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её вовремя прохождения учебной дистанции. - 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. 	
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"> - обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); - обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; - обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой 	<p>Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</p> <p>Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</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) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/ Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/ Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/ </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">- наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);- разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);- разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);- разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);- разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации.- 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.	
--	--	--	--	---	--

Подвижные и спортивные игры	53. Считалки для проведения совместных подвижных игр. 54. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега. 55. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей 56. Подвижные игры с бегом и прыжками	4	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	<p>Тема «Подвижные игры» (объяснение учителя, видеоматериал):</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; - разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; - обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); - играют в разученные подвижные игры. - 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>Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</p> <p>Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/</p> <p>Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/</p> <p>Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</p>
Прикладно-ориентированная физическая культура	57. Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега. 58. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. 59. Сгибание и разгибание рук в упоре	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) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/</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>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/ Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/ Урок «Итоговый урок по разделу «Меткие и быстрые!»» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/</p>
--	--	--	--	--	---

2 КЛАСС
68 часов

Тематические блоки, темы	Номер и тема урока	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Знания о физической культуре	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) https://uchebnik.mos.r

	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"> - обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; - приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении. <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"> - обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний; - готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся). - инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам. 	<p>u/material_view/atomic_objects/7084368?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Первые соревнования" (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/</p> <p>Урок «Как зародились Олимпийские игры» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</p>
Способы самостоятельной деятельности	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"> - знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); - наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки; - разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах); - обучаются измерению массы тела (с помощью родителей); - составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра). <p><i>Тема «Физические качества»</i> (диалог с учителем, иллюстративный материал, видеоролики, рисунки):</p>	<p>Урок «Физические упражнения и естественные движения и передвижения» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/</p> <p>Урок «Физическое развитие. Физическое качество. Травматизм» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</p>

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

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

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

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

				<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"> - наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса; - записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений; - разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); - разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий. <p>Тема «<i>Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки</i>» (самостоятельная работа, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). - инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам. 	https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6112573?menuReferrer=catalogue
<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>https://resh.edu.ru/sub</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>ject/lesson/4320/start/191322/ Урок «Организирующие команды и приемы. Строевые упражнения» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/84188?menuReferrer=catalogue Видео «Специальная гимнастическая разминка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7792988?menuReferrer=catalogue Урок «Система тренировки различных групп мышц» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/ Урок «Прыгалка – скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/ 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"> - наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; - записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава). <p>Тема «Упражнения с гимнастической скакалкой» (расскази образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; - разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; - разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации). <p>Тема «Упражнения с гимнастическим мячом» (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками; - обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом; - разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками; - обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления; - обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине; - составляют комплекс из 6-7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение. <p>Тема «Танцевальные движения» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p>	<p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1630728?menuReferrer=catalogue Видео «Комплекс фитнес-упражнений с мячом (часть 2)» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1632109?menuReferrer=catalogue Урок «Подвижные игры и упражнения в парах с мячом» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1525159?menuReferrer=catalogue Урок «Итоговый урок. Путешествие в страну «Грация!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/</p>
--	--	--	---	---	---

				<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; - разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и в полной координации); - разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение; - разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием); - разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации); - разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение. - 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. 	
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"> - повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; - изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; - анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. <p>Тема «<i>Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом</i>» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения 	<p>Урок «Совершенствование техники передвижения на лыжах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/</p> <p>Урок «Передвижение на лыжах скользящим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/</p> <p>Урок «Скользящий шаг» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/</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"> - разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); - разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); - выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения. <p>Тема «Спуски и подъёмы на лыжах» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками); - разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки; - наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении; - обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок); - обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; - разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации). <p>Тема «Торможение лыжными палками и падением на бок» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p>	<p>ject/lesson/3482/start/191037/ Урок «Техника выполнения двухшажного хода» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/ Урок «Техника выполнения одношажного хода» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/ Урок «Техника выполнения подъёма «полуёлочкой»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/ Урок «Подъём на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/ Урок «Техника торможения на лыжах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/</p>
--	--	--	---	--	--

				<ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; - разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя); - наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма; - обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения); - разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе; - разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона. - 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>Урок «Итоговый урок «Все на лыжи!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/</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"> - изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. <p>Тема «<i>Броски мяча в неподвижную мишень</i>» (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 	<p>Урок «Метание снарядов на дальность. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/ Урок «Метание на точность» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/</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) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/ Урок «Развитие силовых способностей» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ Урок «Развитие скоростных способностей» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/ Урок «Совершенствование навыков бега» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/ Урок «Путешествие в страну «Меткий и быстрый!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/</p>
--	---	--	---	---

			<ul style="list-style-type: none">- разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;- разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;- разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. П.);- разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;- разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки. <p>Тема «Сложно координированные беговые упражнения» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none">- наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы:- выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°);- выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);- выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной).- 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>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"> - наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; - разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); - разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; - организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол; - наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; - разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); - разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; - организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол; - наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; - разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения; - разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении. - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных 	<p>Урок «Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/</p> <p>Урок «Техника передвижения в баскетболе» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/</p> <p>Урок «Ловля и передача мяча в парах на месте, в движении. Ведение мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</p> <p>Урок «Обведение препятствий» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/</p> <p>Урок «Стойки игрока» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/</p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Оранжевый мяч»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/</p>
-----------------------	--	----------	---	--	--

				<p>межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p>	<p>Урок «История и техника игры в футбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/</p> <p>Урок «Ведение мяча по прямой, по кругу» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/</p> <p>Урок «Техника остановки мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/</p> <p>Урок «Техника ведения мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/</p> <p>Урок «Итоговый урок. «Футбол великая игра!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/</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) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/</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 личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.</p>	<p>ject/lesson/6130/start/190654/</p> <p>Урок ««Пустое место», «Третий – лишний»» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/</p> <p>Урок ««Рыбаки», «Ручеек»» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/</p> <p>Урок ««Горелки», «Шишки, желуди, орехи»» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/</p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Старинные народные игры»» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/</p>
--	---	--	--	--	---

3 КЛАСС
68 часов

Тематические блоки, темы	Номер и тема урока	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Знания	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>о физической культуре</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) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/ Урок «История возникновения олимпийских видов спорта» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1199452?menuReferrer=catalogue</p>
<p>Способы самостоятельной деятельности</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) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/ Урок «Современные виды спорта и физические упражнения» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/749896?menuReferrer=catalogue Урок «Как ты переносишь физическую нагрузку, покажет пульс» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1402612?menuReferrer=catalogue 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"> - разучивают действия по измерению пульса и определению его значений; - знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка); - 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): - знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры; - составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки; - измерение пульса после выполнения физкультурминутки и определение величины физической нагрузки по таблице; - составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей). - инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам. 	<p>частоты сердечных сокращений» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/534578?menuReferre=r=catalogue Урок «Разминка на уроке физической культуры» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1666207?menuReferrer=catalogue Видео «Физкультурминутка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7315626?menuReferrer=catalogue Урок «Комплексы упражнений для утренней зарядки» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/14337?menuReferrer=catalogue</p>
<p>Физическое совершенствование <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"> - знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья; 	<p>Урок «Закаливание водой» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/ Урок «Закаливание» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/m</p>

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

				<p>Тема «<i>Зрительная гимнастика</i>» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека; - анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий; - разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу). - инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам. 	
<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"> - разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»; - 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!»; — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»; - 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!» 	<p>Урок «Обучение строевым командам» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/465272?menuReference=catalogue Урок «Организующие команды и приемы. Строевые упражнения» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/84188?menuReferrer=catalogue Урок «Лазанье по канату» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2242518?menuReferrer=catalogue</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 «<i>Лазанье по канату</i>» (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 вися 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 «<i>Передвижения по гимнастической скамейке</i>» (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) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/127170?menuReferer=catalogue Урок «Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке и Канату» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1573143?menuReferer=catalogue Урок «Техника лазания по наклонной скамейке. Подвижная игра "Иголочка и ниточка"» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/709291?menuReferer=catalogue Урок «Лазание по гимнастической стенке» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/ Урок «Техника лазания по гимнастической стенке. Подвижная игра "Слушай сигнал"» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/m</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"> - выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди; - выполняют передвижение приставным шагом поочередно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди; - наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения; - разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием; - разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту; - выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации. <p>Тема «<i>Прыжки через скакалку</i>» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд; - обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте; - разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока; 	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/</p> <p>Урок «Прыгалка — скакалка» (РЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/461624?menuReference=catalogue</p> <p>Урок «Упражнения с гимнастической скакалкой» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1420559?menuReference=catalogue</p> <p>Урок «Полоса препятствий на уроках гимнастики» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/856900?menuReference=catalogue</p> <p>Урок «Упражнения со скакалкой с использованием ритмической гимнастики и танцевальных элементов» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/856900?menuReference=catalogue</p> <p>Урок «Партерный класс. 3-4 класс (физическая культура, ритмическая гимнастика)» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/771079?menuReference=catalogue</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>https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/193226?menuReference=catalogue</p> <p>Урок «Ритмика. Полька» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/781386?menuReference=catalogue</p> <p>Урок «Танец полька» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1378581?menuReference=catalogue</p> <p>Видео «Галоп» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1715152?menuReference=catalogue</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"> - наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; - разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода: <ul style="list-style-type: none"> — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; — двухшажный ход в полной координации. <p>Тема <i>«Повороты на лыжах способом переступания»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения; - выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте; - выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона. <p>Тема <i>«Торможение плугом на лыжах»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения; - выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона 	<p>Урок «Готовимся к уроку лыжной подготовки» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/</p> <p>Урок «Лыжная подготовка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/784485?menuReferer=catalogue</p> <p>Урок «Техника выполнения двухшажного хода» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/</p> <p>Урок «Как спуститься и не упасть?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/</p> <p>Урок «Передвижения лыжника» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/</p> <p>Урок «Лыжные гонки. Повороты на месте и в движении» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2126525?menuReferer=catalogue</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) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/43275?menuReferrer=catalogue Урок «Итоговый урок по лыжной подготовке. Выдающиеся лыжники России» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/</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"> - наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); - разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: <ul style="list-style-type: none"> — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; — прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; - выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации. <p>Тема «<i>Броски набивного мяча</i>» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; 	<p>Урок «История происхождения легкой атлетики. Легкоатлетические упражнения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/ Урок «Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/ Видео «Прыжок в длину с разбега» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/69635?menuReferrer=catalogue Урок «Метание в цель и на дальность» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/ 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>https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1642480?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Знакомимся с бегом» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/403385?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Челночный бег» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/</p> <p>Урок «Бег на короткие дистанции. Высокий старт» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</p> <p>Урок «Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м, бег 60 м» (МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1127962?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Итоговый урок. «Мы быстрые и меткие!»» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/</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>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/</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) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/</p> <p>Урок «Передвижение в баскетболе» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/</p> <p>Урок «Я играю не один» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/</p> <p>Урок «Ведение мяча в баскетболе» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/</p> <p>Урок «Укрепляем руки, ноги, готовимся к игре!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/</p> <p>Урок «Учимся бросать в кольцо» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/</p> <p>Урок «Итоговый урок «Главное в баскетболе!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/</p> <p>Урок «Немного истории - «Мяч в воздухе»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/</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) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/ Урок «Разминка волейболиста» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/ Урок «Верхний приём передача мяча в паре, у стены» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/ Урок «Нижний прием передача мяча в парах, у стены» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/ Урок «Подача снизу, боком» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/ Урок «Итоговый урок. Путешествие в страну «Волейболию!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/ Урок «Немного истории - «Кожаный мяч!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/ Урок «Стойки, перемещения, пас» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/</p>
--	--	--	--	--

					<p>Урок «Удар внутренней стороной стопы «щёчкой», пас, остановка, перемещение» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/</p> <p>Урок «Фигурное ведение мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/</p> <p>Урок «Итоговый урок. Лига футбольных чемпионов!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/start/194402/</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) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2001241?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «История комплекса ГТО. Нормативы испытаний ВФСК "ГТО" 1 ступень"» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/890212?menuReferre r=catalogue</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				https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/897527?menuReferer=catalogue Урок «Игры моей Родины, какие они?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/ Урок «Подвижные игры для учащихся начальных классов» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1483179?menuReferer=catalogue Урок «Итоговый урок по разделу «Игры для ловких исообразительных!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/
--	---	--	--	--	--

4 КЛАСС
68 часов

Тематические блоки, темы	Номер и тема урока	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Знания о физической культуре	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) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/

	<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) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2035148?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Национальные игры (в гостях у народа Севера)» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/</p> <p>Урок «Национальные игры – в гостях у народа Удмуртии» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/</p> <p>Урок «Игры моей Родины, какие они?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/</p>
<p>Способы самостоятельной деятельности</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) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</p> <p>Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</p> <p>Урок «Наблюдение за развитием» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/</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">- ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти были наибольшие их приросты;- обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения;- проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной:<ul style="list-style-type: none">1— проводят тестирование осанки;2— сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки;- ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти происходят её изменения. <p>Тема «<i>Оказание первой помощи на занятиях физической культурой</i>» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоматериал):</p> <ul style="list-style-type: none">- обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;- разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя):<ul style="list-style-type: none">1— лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук);2— тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы).- инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, лицам.	
--	--	--	--	--

<p>Физическое совершенствование <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) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2180908?menuReferrer=catalogue Урок «Если хочешь быть здоров – закаляйся!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/ Урок «Закаливание» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/928520?menuReferrer=catalogue Урок «Здоровый образ жизни» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2330105?menuReferrer=catalogue Урок «Обобщающий урок. «Береги здоровье смолоду!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</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) скрёстный бег на месте.</p> <p>Тема «<i>Закаливание организма</i>» (рассказ учителя, иллюстративный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения; - обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания. - инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам. 	
--	--	--	---	--

<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) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/ Урок «Акробатические упражнения (тренируем вестибулярный аппарат)» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/ Урок «Скоростно-силовые качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/ Урок «Опорный прыжок» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/ Урок «Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на низкой и высокой перекладинах НОО» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/47549?menuReferrer=catalogue Урок «Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/47549?menuReferrer=catalogue</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"> - составляют индивидуальную комбинацию из 6-9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание); - разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах). <p>Тема «<i>Опорной прыжок</i>» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического 	<p>ates/1667782?menuReferrer=catalogue Урок «Комплекс упражнений на развитие равновесия» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/ Урок «Совершенствуем координационные способности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/ Аудио «"Летка-енка" РауноЛехтиненом, финский народный танец» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2320581?menuReferrer=/catalogue</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">- описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение);- выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием: <ol style="list-style-type: none">1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации). <p>Тема «Упражнения на гимнастической перекладине» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none">- знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки вися и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;- знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый);- выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);- разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине: <ol style="list-style-type: none">1 — подъём в упор с прыжка;2 — подъём в упор переворотом из вися стоя на согнутых руках.	
--	--	--	---	--

				<p>Тема <i>«Танцевальные упражнения»</i> (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений; - разучивают движения танца, стоя на месте: 1-2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться; 3-4 — повторить движения 1-2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону; - выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд: 1-4 — небольшие подскоки на месте; 5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться; 7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд; 8 — продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд-в сторону; - выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение. - 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. 	
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"> - обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при 	Урок «Виды легкоатлетических упражнений» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ 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); - 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); - выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания: 1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 2 — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 3 — перешагивание через планку стоя боком на месте; 4 — перешагивание через планку боком в движении; 5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё;</p> <p>- выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации. - 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>https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2143115?menuReferrer=catalogue Урок «Прыжковые упражнения. Техники выполнения прыжков» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/ Урок «Прыжок в высоту способом «перешагивания»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/</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) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2008733?menuReferrer=catalogue Урок «Играем все!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/ Урок «Подвижные национальные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/ Урок «Итоговый урок. Развиваем ловкость, быстроту, смекалку!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/</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) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/ Урок «Лыжная подготовка. Одновременный одношажный и одновременный двухшажный ходы» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2153849?menuReferrer=catalogue 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"> - выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок); - выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками; - выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации. - 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>«лесенка»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</p> <p>Урок «Спуски. Какие они?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/</p> <p>Урок «Техника лыжных ходов» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/</p> <p>Урок «Лыжная подготовка и лыжные гонки» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/</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"> - 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); - разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой. <p>Тема «Беговые упражнения» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий; - выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; - выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; 	<p>Урок «Развиваем выносливость» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/</p> <p>Урок «Совершенствование техники бега. Короткие дистанции. Бег на скорость и выносливость» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</p> <p>Урок «Техника метания мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/</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>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/</p> <p>Урок «Итоговый урок. Развитие скоростно-силовых способностей»</p> <p>(РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/</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»</p> <p>(МЭШ)</p> <p>https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2008733?menuReferrer=catalogue</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>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/ Урок «Стойки и передвижения баскетболиста» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/ Урок «Баскетбол – игра командная! Техника передачи мяча в баскетболе» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/ Урок «Совершенствование техники ведения мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/ Урок «Специальные упражнения на развитие скоростно-силовых способностей» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/ Урок «Техника броска баскетбольного мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/ Урок «Мы играем в баскетбол!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/ 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"> - наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения; - выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол: <ol style="list-style-type: none"> 1 — стойка баскетболиста с мячом в руках; 2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации); 3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли; <ul style="list-style-type: none"> - выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности. <p>Тема «<i>Технические действия игры футбол</i>» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения; - разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи; - разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; - выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности. - 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>(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/ Урок «Перемещения в волейболе» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/ Урок «Разминка. Играем в волейбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/ Урок «Мяч летит, руки вверх!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/ Урок «Готовься принимать мяч, руки вниз!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/ Урок «Упражнения со стеной» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/ Урок «Обобщающий урок «Мы играем в волейбол!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/ Урок «Знакомство с футболом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/ Урок «Перемещения в футболе» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/</p>
--	--	--	--	--

					<p>Урок «Передача и остановка мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/</p> <p>Урок «Техника ведения футбольного мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/</p> <p>Урок «Итоговый урок. «Мы играем в футбол!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/</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) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1178186?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue</p> <p>Урок «Подвижные игры с бегом и прыжками» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2395950?menuReferrer=catalogue</p>

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